

HATHA YOGA IN GEIN - AMSTERDAM ZO - SEIZOEN 2018/2019

YOGA OP DE MAT

Hatha yoga helpt je lichamelijk gezond te blijven. Het brengt evenwicht tussen lichaam en geest. Het werkt o.a. gunstig bij stress, burn out, angsten, hyperventilatie, rugklachten, hoofdpijn en slapeloosheid.

De lessen omvatten ontspanning en ademhalingsoefeningen, rek en versterkende oefeningen, lichaamshoudingen en concentratie technieken om de aandacht te brengen in het hier en nu. Tijdens de lessen is aandacht voor persoonlijke begeleiding en correctie. Lichaamshoudingen in Hatha yoga hoeven niet per se ingewikkeld te zijn. Yoga is niet prestatiegericht.

DAG EN TIJD

Donderdag

18:45-19:45 uur én 20:00-21:00 uur

5 min. lopen vanuit metro station Gein

Later of vroeger instromen altijd mogelijk - gratis proefles voor beginners

GEEN LESSEN

25/10/2018:

herfstvakantie

20, 27/12/2018 én 03/01/2019:

kerstvakantie

21/02/2019:

krokusvakantie

02/05/2019:

meivakantie én 30 mei 2019 Hemelvaartsdag

BETALING

306 euro voor 36 lessen - lessen van 06/09/2018 t/m 27/06/2019

Mogelijkheid om in 2 termijnen te betalen

153 euro op 06/09/2018 voor 18 lessen t/m 31/01/2019 én

153 euro op 07/02/2019 voor 18 lessen t/m 06/2019

INFORMATIE DOCENTE

Graciela Letz - Vleutenstraat 104 - 1106 CX Amsterdam ZO

Iban nr: NL05 INGB 0007 0110 90

Tel nr: 020/6911903 of 06/30296504

Email: gletz@hotmail.com

Website: www.yogahoorn.nl

MEENEMEN

Matje en een grote badhanddoek

Met vriendelijke groeten, Graciela Letz