

## HATHA YOGA IN HET VUmc - 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, RSI klachten, 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, TIJDEN EN BETALING

#### Dinsdag

04/09/2018 t/m 20/11/2018: 11 lessen rittenkaart: betaling voor 10 lessen : 80 euro  
27/11/2018 t/m 26/02/2019: 11 lessen rittenkaart: betaling voor 10 lessen : 80 euro  
05/03/2019 t/m 21/06/2019: 11 lessen rittenkaart: betaling voor 10 lessen : 80 euro  
21/05/2019 t/m 09/07/2019: 7 lessen rittenkaart: betaling voor 6 lessen : 48 euro

### PLAATS

VUmc - 2 etage - ZH2A87 - fysiotherapie ruimte

### TIJDEN

16:30-17:25 uur  
17:35-18:30 uur

**Later of vroeger instromen altijd mogelijk - gratis proefles voor beginners**

### GEEN LESSEN

23/10/2018: herfstvakantie  
25/12/2018 en 01/01/2019: kerstvakantie  
19/02/2019: krokusvakantie  
30/04/2019: meivakantie  
13/07/2019 t/m 25/08/2019: zomervakantie regio noord

### INFORMATIE DOCENTE

Graciela Letz - Vleutenstraat 104 - 1106 CX Amsterdam ZO  
Mobiel: 06/30296504  
Iban: NL05 INGB 0007 0110 90  
Email: [gletz@hotmail.com](mailto:gletz@hotmail.com)  
Website: [www.yogahoorn.nl](http://www.yogahoorn.nl)

### MEENEMEN

Een grote badhanddoek en makkelijke kleding

**Met vriendelijke groeten, Graciela Letz**