

## HATHA YOGA LES BIJ EIGENWIJKS - AMSTERDAM WEST - SEIZOEN 2017-2018

### YOGA OP DE MAT VOOR 50+

Hatha Yoga helpt je lichamelijk gezond te blijven. Het brengt evenwicht tussen lichaam en geest. Het werkt o.a. gunstig bij stress, hyperventilatie, rugklachten, hoofdpijn en slapeeloosheid.

De lessen omvatten ontspannings -en ademhalingsoefeningen, rek en versterkende oefeningen, lichaamshoudingen, concentratie technieken en meditatie. Tijdens de lessen is aandacht voor persoonlijke begeleiding en correctie. Lichaamshoudingen in Hatha Yoga hoeven niet per se ingewikkeld te zijn; er zijn ook eenvoudige oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn. Yoga is niet prestatiegericht. Op een stoel oefenen is ook mogelijk.

### DOCENTE

Graciela Letz, sinds 1993 werkzaam als Hatha yoga docente, gediplomeerd van de Stichting yoga en Vedanta

### LOCATIE

De honingraat - gebouw Sloterveerlaan 103 F - Amsterdam west (bij plein 40-45).  
Zaal Marowijne - 1<sup>e</sup> etage

### DAG EN TIJD

Donderdag: 13:45-14:45 uur

### MEENEMEN

Grote badhanddoek en makkelijke kleding

### INFORMATIES EN AANMELDING

Graciela Letz: 020-6911903 / 06-30296504 - Vleutenstraat 104 - 1106 CX Amsterdam

Email: [gletz@hotmail.com](mailto:gletz@hotmail.com)

Website: [www.yogahoorn.nl](http://www.yogahoorn.nl)

## LATER OF VROEGER INSTROMEN ALTIJD MOGELIJK - PROEFLES GRATIS

### START

7-9-2017 t/m 12-07-2018: 38 lessen

### GEEN LES OP

26-10-2017: herfstvakantie

28-12-2017 en 04-01-2018: kerstvakantie

01-03-2018: krokusvakantie

03 en 10-05-2018: meivakantie en Hemelvaartsdag

21-07-2018 t/m 02-09-2018: zomervakantie regio noord

### BETALING

**Mogelijkheid om in 2 of 4 termijnen te betalen:**

07-09-2017: 60,00€ voor 10 lessen of 120€ voor 20 lessen

23-11-2017: 60,00€ voor 10 lessen

22-02-2018: 60,00€ voor 10 lessen of 108€ voor 18 lessen

24-05-2018: 48,00€ voor 8 lessen

Betaling contant of via de bank: NL05 INGB 0007 0110 90

## HATHA YOGA IN DE AKER - NAJAAR 2017 - VOORJAAR 2018

### 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 EN TIJDEN

#### Woensdag

06-09-2017 t/m 15-11-2017: 10 lessen 55€  
22-11-2017 t/m 07-02-2018: 10 lessen 55€  
14-02-2018 t/m 25-04-2018: 10 lessen 55€  
09-05-2018 t/m 11-07-2018: 10 lessen 55€

#### Tijden

10:30 tot 11:30 uur én 11:45 tot 12:45 uur

### PLAATS

De Aker - Noorderakerweg 2 - Amsterdam (Osdorp, einde van tramlijn 17)

## LATER OF VROEGER INSTROMEN ALTIJD MOGELIJK

### Gratis proefles

#### GEEN LESSEN OP

25-10-2017: herfstvakantie  
27-12-2017 en 03-01-2018: kerstvakantie  
28-02-2018: krokus vakantie  
02-05-2018: mei vakantie  
21-07-2018 t/m 02-09-2018: zomer vakantie regio noord

#### INFORMATIE DOCENTE

Graciela Letz - Vleutenstraat 104 - 1106 CX Amsterdam

Mobiel nr: 06-30296504  
Iban: NL05 INGB 0007 0110 90  
Email: [gletz@hotmail.com](mailto:gletz@hotmail.com)

#### MEENEMEN

Een grote badhanddoek en makkelijke kleding.

PS Mocht je vakantie hebben buiten de schoolvakanties, kun je altijd 2 lessen achter elkaar volgen of inhalen op donderdag middag bij Eigenwijks: 13:45-14:45 uur, Slotermeerlaan 103, plein 40-45 in Amsterdam West. Lessen worden niet terug vergoed of verrekend mits ernstige ziekte (betaling per blok van 10 lessen).

Met vriendelijke groeten, Graciela Letz