

HATHA YOGA IN HET VUMC - 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 - TIJDEN - BETALING

Dinsdag

05-09-2017 t/m 21-11-2017:	11 lessen rittenkaart	betaling voor 10 lessen : 75 €
28-11-2017 t/m 06-03-2018:	11 lessen rittenkaart	betaling voor 10 lessen : 75 €
13-03-2018 t/m 29-05-2018:	11 lessen rittenkaart	betaling voor 10 lessen : 75 €
05-06-2018 t/m 10-07-2018:	6 lessen rittenkaart	betaling voor 6 lessen : 45 €

Tijden

16:30 tot 17:25 uur

17:35 tot 18:30 uur

PLAATS

VUmc - 2 etage - ZH2A87 - fysiotherapie ruimte

Gratis proefles

LATER OF VROEGER INSTROMEN ALTIJD MOGELIJK

GEEN LESSEN OP

24-10-2017:	herfstvakantie
05-12-2017:	sinterklaas
26-12-2017 én 02-01-2018:	kerstvakantie
27-02-2018:	krokus vakantie
01-05-2018:	meivakantie

INFORMATIE DOCENTE

Graciela Letz - Vleutenstraat 104 - 1106 CX Amsterdam ZO

Mobiel: 06-30296504

Iban: NL05 INGB 0007 0110 90

Email: gletz@hotmail.com

Website: www.yogahoorn.nl

MEENEMEN

Een grote badhanddoek en makkelijke kleding

Met vriendelijke groeten, Graciela Letz