

Yoga-Sin

Gorredijk Heerenveen

Agenda en tarieven

Dru Yoga & Yin Yoga

Groepslessen:

Heerenveen - dinsdag	09.00 – 10.30u.	6 sept. t/m 11 okt.	6 lessen	€ 72,-
Gorredijk - woensdag	09.00 – 10.30u.	31 aug. t/m 12 okt.	7 lessen	€ 84,-
	09.00 – 10.30u.	26 okt. t/m 14 dec.	8 lessen	€ 96,-

Individuele lessen:

Zwangerschapsyoga	Op afspraak	Individueel en/of met partner	Per sessie	€ 50,-
-------------------	-------------	-------------------------------	------------	--------

Mindfulness

8-weekse basistraining:

Heerenveen – dinsdag	14.00 – 16.30u.	Start 1 november	8 weken + oefendag	€ 475,-
	19.15 – 21.45u.	Start 1 november	8 weken + oefendag	€ 475,-

Stilte dag:

Heerenveen – zondag	10.00 – 16.00u.	6 november	Inclusief lunch	€ 75,-
---------------------	-----------------	------------	-----------------	--------

11 december

Inclusief lunch

€ 75,-

Meditatie

Heerenveen – zondag	10.00 – 11.15u.	November: 13, 27	Oktober: 2, 16, 23 December: 11	€ 9,- per les
---------------------	-----------------	------------------	------------------------------------	------------------

Bankrekeningnummer: NL 68 TRIO 0781 5025 94



Stilte dag

Deze dag brengen we met elkaar door in stilte en zal bestaan uit verschillende vormen van meditaties.

Een dag om goed te zorgen voor jezelf, om te zijn met jezelf in stilte, te ervaren hoe het is om langere tijd de aandacht bij jezelf te houden. Het komen en gaan van ervaringen en deze met open aandacht aanschouwen.

Inloop: 09.45u Start: 10.00 Einde: 16.00u

Prijs: € 75,-- vegetarische lunch inbegrepen

Meditatie

Meditatie is je bewustzijn richten op de ruimte tussen de gedachten en deze groter maken. Met een open, nieuwsgierige en alerte aandacht aanwezig zijn in je lichaam. Hierbij vinden we opnieuw rust, helderheid, balans en acceptatie van hetgeen zich aandient

Meditatie kan het volgende opleveren:

- Een verhoogd concentratievermogen
- Meer helderheid van geest
- Sterkere wilskracht
- Mentale veerkracht
- Sterker immuunsysteem
- Ontwikkeling van je intuïtie

We beoefenen verschillende meditatievormen o.a. zitmeditatie, loopmeditatie en actieve meditaties.

Je hoeft geen ervaring te hebben met meditatie, iedereen is welkom.

Meditatiekussens, bankjes en stoelen zijn aanwezig.

Wil je vooraf meer informatie: bel of mail Gerda 06-48692117

Na afloop drinken we een kopje thee met elkaar.

Aanvang: 10.00u Einde: 11.15u

Prijs: € 9,- per les of € 72,00 voor alle 8 bijeenkomsten.