



Hatha Yoga

Hatha Yoga is een combinatie van diverse yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Deze zijn gericht op het ontwikkelen van soepelheid en kracht. Hierdoor leer je overbodige spanning los te laten. Vanuit rust en stilte kan bewust de aandacht gericht worden op wat er nu is, zonder oordeel. Bij yoga gaat het niet om de prestatie maar om de beleving. Je wordt je bewuster van je lichaam, gedachten, gevoelens en adem. Ontdek jezelf op de mat, hoe je je mind, lichaam en adem kan beheren en neem het mee in je dagelijks leven.

Voor iedereen toegankelijk!

Data 2025: Januari 9,16,23,30
Februari 6,13,20,27
Maart 6,13,20,27
April 3,10,17,24
Mei 8,15,22
Juni 5,12,19,26

Tijdstip : Donderdag ochtend 09.15 – 10.15 uur

Locatie: purple ruimte

Prijs : € 42,50 per maand , € 12,50 per losse les. Een proefles is gratis.

Voor informatie of aanmelden neem contact op met:

Joyce Tromp
T: 06-30367153
E: joyce@hetlevensatelier.nl

Het Levensatelier
Burg. Wijnenstraat 9
5721 AG Asten
T: 0493-670251
E: info@hetlevensatelier.nl
W: www.hetlevensatelier.nl