



Yoga voor jongeren

Deze les is geschikt voor jongeren vanaf 12 jaar.

Yoga kan je helpen meer lichamelijk en emotioneel evenwicht te vinden. Het helpt je bewuster te worden van je eigen kwaliteiten, je denkpatronen en hoe je daar afstand van kunt nemen door de gevoelswereld aan te spreken. Yoga helpt bij klachten als hoofdpijn, inslapen, stijfheid en onrust. Naast yogahoudingen om soepel te blijven wordt er tijdens de lessen aandacht besteed aan ademhaling, ontspanning, visualisatie en meditatie. Je leert manieren hoe je tot rust kunt komen en je goed te blijven voelen. Hiervoor wordt ook gebruikt gemaakt van de yogafilosofie. Het kan een steuntje zijn in de rug, letterlijk en figuurlijk. De yogamat is een veilige plek waar je contact kunt maken met jezelf en helpt je te ontladen, maar ook op te laden met heel veel positieve energie. Een heerlijk rustpunt in de week!

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

Tijdstip : donderdag 19.00 - 20.00 uur

Locatie : purple ruimte

Prijs : 10 maanden à € 42,50 (40 schoolweken, in vakanties is er geen les).
Een proefles is gratis en tussentijds instromen is mogelijk.

Eindexamenyoga, weg met examenstress!

Voor tieners die voor hun eindexamen staan, bestaat een specifieke cursus.

Deze 7 wekelijkse cursus geeft handvatten om effectiever te studeren en rust te vinden bij acute stress.

Voor informatie of aanmelden voor wekelijkse yogalessen of specifieke examentraining kun je contact opnemen met de docent:

Joyce Tromp
06-30367153
Joyce@hetlevensatelier.nl

Het Levensatelier
Burgemeester Wijnenstraat 9
5721 AG Asten
www.hetlevensatelier.nl
info@hetlevensatelier.nl