



In juli en augustus:

## Verdiepende zomeryogalessen bij Yoga Sadhana door Sascha & Ingrid

**Lesinhoud:** mantra, meditatie, lichaamsoefeningen, adem oefeningen, Yoga Nidra diepteontspanning. Thee en water voor en na de les.

De lessen zijn voor iedereen toegankelijk. De data zijn zo gepland dat je bijna elke week een verdiepende yogales kan volgen. Van harte welkom!

**Lesduur:** 1,5 uur tot 1 uur en 3 kwartier.

### **Data:**

woensdagen | met Sascha      4 juli, 18 juli, 8 augustus en 22 augustus 2018

donderdagen | met Ingrid      12 juli, 26 juli, 2 augustus en 30 augustus 2018

### **Tijden:**

19.30 tot ca. 21.15 uur

**Kosten:** Wil je vier lessen volgen betaal je € 45 (€ 40 kleine beurs). Elke extra les kost dan € 10. Voorafgaand te betalen. Wil je alleen enkele lessen volgen betaal je € 15 per (lange) les. Ook hiervoor voorafgaand opgeven svp.

Geef je hiervoor svp van tevoren op via [om@yogasadhana.nl](mailto:om@yogasadhana.nl). Vol is vol.