



In juli en augustus:

Verdiepende zomeryogalessen bij Yoga Sadhana met Sascha & Ingrid

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

De lessen zijn voor iedereen toegankelijk. Van harte welkom!

Dit jaar gaan we ons meer verdiepen in twee klassieke meditatietechnieken - *Antar Mouna* (Innerlijke Stilte) en *Ajapa Japa* (meditatie op de adem)

Lesduur: 1 uur en 3 kwartier.

Data:

woensdagen 10 juli, 24 juli, 7 augustus 2019 en 21 augustus 2019

Tijden:

19.30 tot ca. 21.15 uur

Kosten: Wil je vier lessen volgen betaal je € 50 (€ 45 kleine beurs). Wil je alleen enkele lessen volgen betaal je € 15 per (lange) les. Ook hiervoor voorafgaand opgeven svp.

Opgeven kan via om@yogasadhana.nl. Vol is vol.