

HATHA YOGA IN DE AKER - SEIZOEN 2018 2019

YOGA OP DE MAT

Hatha yoga helpt je lichamelijk gezond te blijven. Het brengt evenwicht tussen lichaam en geest. Het werkt o.a. gunstig bij stress, burn out, RSI klachten, hyperventilatie, rugklachten, hoofdpijn en slapeloosheid.

De lessen omvatten ontspanning en ademhalingsoefeningen, rek en versterkende oefeningen, lichaamshoudingen en concentratie technieken om de aandacht te brengen in het hier en nu. Tijdens de lessen is aandacht voor persoonlijke begeleiding en correctie. Lichaamshoudingen in Hatha yoga hoeven niet per se ingewikkeld te zijn.

Yoga is niet prestatiegericht.

DAG EN TIJDEN

10:30-11:30 uur én 11:45-12:45 uur

Woensdag

05/09/2018 t/m 14/11/2018: 10 lessen: 60 euro

21/11/2018 t/m 13/02/2019: 10 lessen: 60 euro

27/02/2019 t/m 08/05/2019: 10 lessen: 60 euro

15/05/2019 t/m 10/07/2019: 9 lessen: 54 euro

PLAATS

De Aker - Noorderakerweg 2 - Amsterdam (Osdorp, einde van tramlijn 17)

Later of vroeger instromen altijd mogelijk - gratis proefles voor beginners

GEEN LESSEN

24/10/2018: herfstvakantie

05/12/2018: sinterklaas

26/12/2018 en 02-01-2019: kerstvakantie

20/02/2019: krokus vakantie

01/05/2019: mei vakantie

13/07/2019 t/m 25/08/19: zomer vakantie regio noord

INFORMATIE DOCENTE

Graciela Letz - Vleutenstraat 104 - 1106 CX Amsterdam

Mobiel nr: 06/30296504

Iban: NL05 INGB 0007 0110 90

Email: gletz@hotmail.com

MEENEMEN

Een grote badhanddoek en makkelijke kleding

PS Mocht je vakantie hebben buiten de schoolvakanties, kun je altijd 2 lessen achter elkaar volgen of inhalen op donderdag middag bij Eigenwijks: 13:45-14:45 uur, Slotermeerlaan 103, plein 40-45 in Amsterdam West. Lessen worden niet terug vergoed of verrekend mits ernstige ziekte (betaling per blok van 10 lessen).

Met vriendelijke groeten, Graciela Letz

HATHA YOGA LES BIJ EIGENWIJKS - AMSTERDAM WEST - SEIZOEN 2018-2019

YOGA OP DE MAT VOOR 50+

Hatha Yoga helpt je lichamelijk gezond te blijven. Het brengt evenwicht tussen lichaam en geest. Het werkt o.a. gunstig bij stress, hyperventilatie, rugklachten, hoofdpijn en slapeloosheid.

De lessen omvatten ontspannings- en ademhalingsoefeningen, rek en versterkende oefeningen, lichaamshoudingen, concentratie technieken en meditatie. Tijdens de lessen is aandacht voor persoonlijke begeleiding en correctie. Lichaamshoudingen in Hatha Yoga hoeven niet per se ingewikkeld te zijn; er zijn ook eenvoudige oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn. Yoga is niet prestatiegericht. Op een stoel oefenen is ook mogelijk.

DOCENTE

Graciela Letz, sinds 1993 werkzaam als Hatha yoga docente, gediplomeerd van de Stichting Yoga en Vedanta

LOCATIE

De Honingraat - gebouw Sloterveerlaan 103 F - Amsterdam west (bij plein 40-45)
zaal Marowijne - 1^e etage

DAG EN TIJD

Donderdag

13:45-14:45 uur

MEENEMEN

Grote badhanddoek en makkelijke kleding.

INFORMATIE EN AANMELDEN

Graciela Letz: 020/6911903 - 06/30296504 - Vleutenstraat 104 - 1106 CX Amsterdam

Email: gletz@hotmail.com

Website: www.yogahoorn.nl

Later of vroeger instromen altijd mogelijk - gratis proefles voor beginners

START

06/09/2018 t/m 11/07/2019: 39 lessen

GEEN LES

25/10/2018: herfstvakantie

27/12/2018 én 03/01/2019: kerstvakantie

21/02/2019: krokusvakantie

02/05/2019: meivakantie én 30 mei Hemelvaartsdag

13/07/2019 t/m 25/08/2019: zomer vakantie regio noord

BETALING

Mogelijkheid om in 2 of 4 termijnen te betalen:

06/09/2018: 60 euro voor 10 lessen of 120 euro voor 20 lessen

22/11/2018: 60 euro voor 10 lessen

14/02/2019: 60 euro voor 10 lessen of 114 euro voor 19 lessen

09/05/2019: 54 euro voor 9 lessen

Betaling contant of via de bank: NL05 INGB 0007 0110 90

Met vriendelijke groet, Graciela Letz