

HATHA YOGA IN GEIN - AMSTERDAM ZO - SEIZOEN 2017 -2018

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, angsten, 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

Donderdag

07-09-2017 t/m 28-06-2018: totaal 36 lessen

Tijden

18:45-19:45 uur *én* 20:00-21:00 uur (5 minuten lopen vanuit metro station Gein)

LATER OF VROEGER INSTROMEN ALTIJD MOGELIJK VOOR BEGINNERS

GEEN LESSEN OP

26-10-2017:	herfstvakantie
28-12-2017 en 04-01-2018:	kerstvakantie
01-03-2018:	krokusvakantie
03 en 10/05/2018:	meivakantie en Hemelsvaartsdag

BETALING

Tarief

297 € voor 36 lessen

Lessen van 07-09-2017 t/m 28-06-2018

Mogelijkheid om in 2 termijnen te betalen

148,50 € op 07-09-2017 voor 18 lessen t/m 25-01-2018 *én*

148,50 € op 08-02-2018 voor 18 lessen t/m 28-06-2018

Gratis proefles

INFORMATIE DOCENTE

Graciela Letz - Vleutenstraat 104 - 1106 CX Amsterdam ZO

Iban nr.: NL05 INGB 0007 0110 90

Tel nr: 020/6911903 of 06/30296504

Email: gletz@hotmail.com

Website: www.yogahoorn.nl

MEENEMEN

Matje en een grote badhanddoek

Met vriendelijke groeten, Graciela