



Sūrya namaskāra
(Zonnegroet)

Yoga

Tieneryoga

Jongerenyoga

Ayurvedische massage

Ademtherapie

Yoga



Yoga doen en ervaren

Yoga is voor iedereen die er open voor staat. Als je met aandacht de oefeningen doet dan geeft dat je lichaam en geest nieuwe energie en ervaar je meer rust en stilte in jezelf.

De adem is de sleutel tot het juist uitvoeren van de oefeningen, en daar wordt tijdens de les veel aandacht aan besteed.

Yoga Yvonne

Yvonne is gediplomeerd yogadocente, en volgde haar opleiding bij stichting Saswitha. Daarnaast volgt ze regelmatig aanvullende cursussen op het gebied van yoga en meditatie.

Yvonne Snelleman-Freriks
Melrose 83
6922 BC Duiven

T: 0316 - 267331
M: yvonne@yogaduiven.nl
I: www.yogaduiven.nl
Banknr.: 93.95.59.110
t.n.v. Y.J. Snelleman-Freriks

De lessen

De duur van de lessen is ca. een uur en een kwartier, en worden in de praktijkruimte gegeven op:

- dinsdagmiddag 17.00 - 18.00 u
tieneryoga (10-15 jaar)
- dinsdagavond 18.45 - 20.00 u
jongerenyoga (15-20 jaar)
- dinsdagavond 20.15 - 21.30 u
- woensdagochtend 09.30 - 10.45 u
- donderdagochtend 09.00 - 10.15 u
- donderdagavond 18.45 - 20.00 u
20.15 - 21.30 u

Het betreft 15 lessen vanaf 30 augustus t/m 16 december 2010.

Bij betaling in één keer (voor 1 okt.):

- Volwassenen: € 112,50
- Tieners en studenten: € 90,00

Bij betaling per maand (vóór de eerste dag van de maand):

- Volwassenen: € 29,00
- Tieners en studenten: € 23,50

Proefles: € 7,50

Opzegtermijn is minimaal een maand.

Ayurvedische massage

Deze lichaamsmassage werkt preventief en versterkt het immuunsysteem. Bij de massage worden speciale oliën gebruikt die zo worden toegepast dat ze diep in de weefsels doordringen. Door kloppen, kneden, wringen en drukken gaat de energie beter stromen.

Een volledige behandeling neemt ongeveer anderhalf uur in beslag. De kosten zijn € 40 per behandeling. Voor meer informatie: zie website.

Ademtherapie

Ademtherapie is prettig om te ervaren, werkt ontspannend en therapeutisch bij stress, onrust of hyperventilatie.

Bij deze therapie zijn de handen het instrument om de adem, bij degene die het ondergaat, te versterken, te verdiepen en te sturen, waardoor je de adem bewuster gaat voelen.

De behandelduur is circa 45 minuten. De kosten zijn € 25 per behandeling.

Vakanties

Herfstvakantie: 18 - 22 okt. 2010.