

“Wees stil en voel”
Een Yoga Stiltedag
Yogahuis Kruisvoorde
Zaterdag 5 maart 10.00 – 16.30



Verbinding met het leven in en om je heen is de leidraad van deze stiltedag. Samen komen we via de ontspannende werking van hatha yoga tot verstilling. Door de stilte te bewaren zowel op de kussen als in beweging oefenen we in het oordelvrij omgaan met wat er is van moment tot moment. Het beginsel van Yoga.

Programma

Inloop vanaf 9.30. Gun jezelf tijd om rustig aan te komen voor aanvang.

10.00 – 11.15	Hatha yoga en ontspanning <i>Thee</i>
11.30 – 12.30	Zit- en loopmeditatie
12.30 – 13.30	<i>Lunchpauze</i>
13.30– 14.00	Geleide onstpanning
14.00– 15.00	Loop- en zitmeditatie <i>Thee</i>
15.15 – 16.15	Hatha yoga Delen en afsluiten

(Na afloop is een informele rondleiding in het nieuwe centrum mogelijk.)



Kosten: €45 inclusief lunch en thee. Studenten en minima €35

Overmaken kan op rekening nr. NL61 RABO 0113353448 ovv stiltedag 5 maart

Opgave of vragen: Clare McGregor. Tel: 0571 299944 of Email: info@theyogahouse.nl

Locatie: Yogahuis Kruisvoorde. Loopafstand (15-20mn) van station Twello (ophalen op verzoek mogelijk)

Meenemen: makkelijke kleding, eventueel een schriftje

Adres: Kruisvoorderweg 18, 7391 TA Twello
Tel: 0571 299944 / mobiel 0630900848