****“Yoga als kunst van het ontspannen”
Een Yogadag
Yogahuis Kruisvoorde
Zaterdag 6 februari 10.30 – 16.00

Yooga begint met ontspanning. Dat is dus het thema van de eerste Yogadag in **Yogahuis Kruisvoorde!**De wegen naar ontspanning worden verkend in twee uitgebreide Yoga lessen met hatha yoga, zit- en loopmeditatie.
Inclusief vegetarische lunch. Laat evt. diëet wensen weten. Er is ook tijd voor een informele rondleiding.
 **Programma:**9.45 – 10.30 Inloop, thee/ koffie
10.30 – 12.30 Yoga: hatha yoga, zit- en loopmeditatie

12.30 – 14.00 Lunch, evt. rondkijken of even wandelen

14.00 – 16.00. Yoga: begeleide ontspanning, hatha yoga, zitmeditatie.
 Afsluitend: thee

 **Kosten?** €45 inclusief lunch en thee. Studenten en minima €35
**20% korting** voor vrienden van het Wageningse yogahuis en Twello-Deventernaren
**Overmaken** kan op rekening nr. NL61 RABO 0113353448 ovv Yogadag 6 februari  **Opgave of vragen:** Clare McGregor. Tel: 0571 299944 of email: info@theyogahouse.nl

**Locatie:** Yogahuis Kruisvoorde ligt op loopafstand (15-20mn) van station Twello (ophalen op verzoek mogelijk)

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