

YOGA MINI-RETREAT



Zin om eens even helemaal tot jezelf te komen, maar geen tijd of geld voor een yoga weekend? Trakteer jezelf dan op deze heerlijke yoga mini-retreat.

In de mooie lichte Zensaz-studio worden twee lekker lange yoga-lessen aangeboden, de ene een mild-actieve Flow en de andere een rustige Yin en Restorative. Tussendoor is er tijd voor meditatie, pranayama, iets eten, een wandeling door het park en gewoon niksen.

De aandacht voor de ademhaling, de bewegingen in de Flow yoga en de lang aangehouden strekkingen van de Yin yoga geven je lichaam weer energie en brengen rust terug in je hoofd.

Wanneer: zondag van 10.30 – 15.30 uur

Waar: studio Zensaz, Fraunhoferstraat 14, Amsterdam-Watergraafsmeer

Docent: Anna Aalten, www.bewegenmetaandacht.nl

Kosten: 55 euro, inclusief 2 yogalessen, meditatie, pranayama en wat lekkers

Anna Aalten is een ervaren docent die al jarenlang met liefde en toewijding yogalessen geeft die toegankelijk en down-to-earth zijn.

Je kunt je opgeven bij: info@bewegenmetaandacht.nl

Het aantal plaatsen is beperkt.