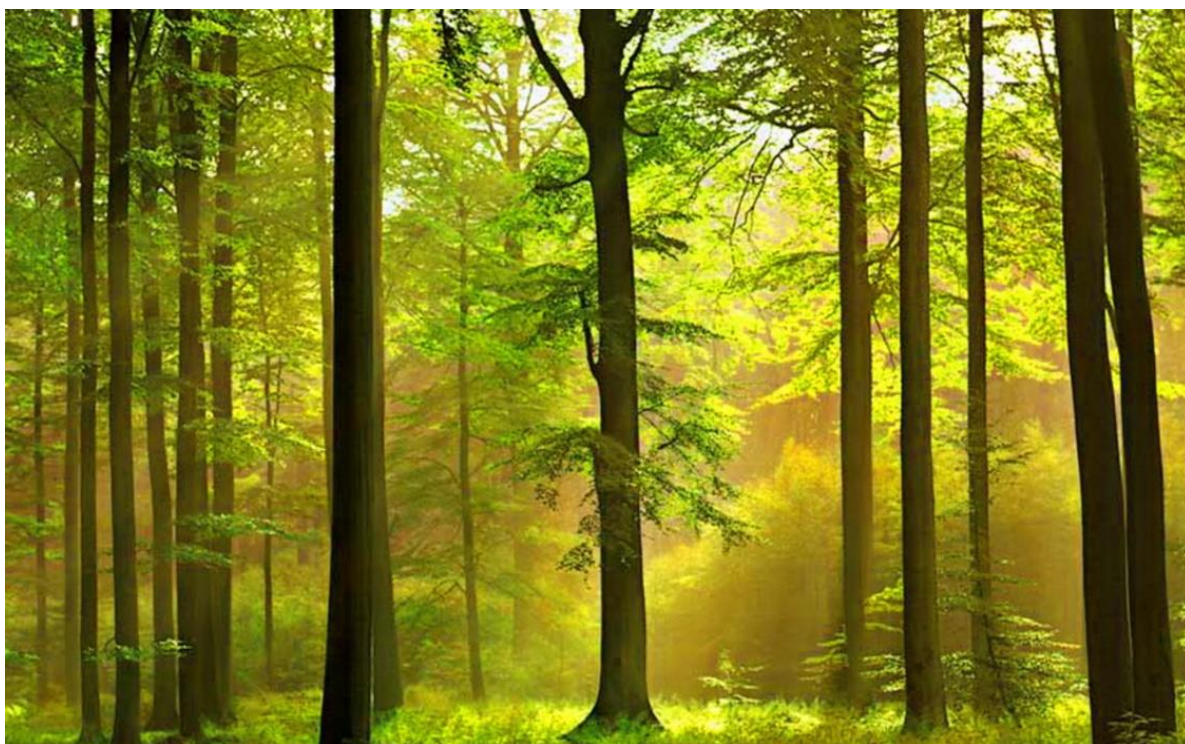


YOGA OP ZONDAG



Een soepele ruggengraat is de basis van onze gezondheid en energie. Met aandacht en beweging stimuleren we de wervelkolom en houden we deze sterk, beweeglijk en energiek.

De les start met staande bewegingen uit de Qigong, waarmee schouders, armen en bovenrug worden gestimuleerd. Na een zittende chakra-meditatie volgt een Yin yoga-serie voor heupen, benen en onderrug.

Een extra lange les op zondag 4 oktober van 9.30-11.30 uur

Prijs: 20 euro

Docent: Anna Aalten, www.bewegenmetaandacht.nl

Locatie: Zensaz, Fraunhoferstraat 14, Amsterdam-Watergraafsmeer

Vooraf aanmelden met een email naar info@bewegenmetaandacht.nl

Het aantal plaatsen is beperkt