

## PROGRAMMA WORKSHOP

# Haal meer uit yoga

Zaterdag 4 maart 2017 /9.30-15.30 uur/MFC de Stroming, Merwedestraat 54, Groningen  
9.30 binnenkomst met koffie /thee ..



### Waarom deze workshop?

Veel mensen doen yoga of hebben dat in het verleden gedaan. Yoga is momenteel razend populair. In 2015 heeft de VN een jaarlijkse internationale yogadag ingesteld (21 juni). En in 2016 is yoga door Unesco erkend als werelderfgoed.

Door lessen te volgen leren mensen yoga kennen en profiteren van de fysieke en mentale opbrengsten. Vaak ontstaat na verloop van tijd behoefte meer te leren over de achtergronden van yoga maar ontbreekt de tijd of zin in ellenlange studies. Dat is gelukkig ook niet nodig. Wij hebben vanuit onze eigen klassieke yoga-achtergrond een praktische workshop ontwikkeld waarmee je meer haalt uit je yogabeoefening. Doe mee en profiteer van de actie **€79 nu € 49! (incl. btw, lunch en veganistische lekkernij).**

### Opbouw workshop

We beginnen de dag met een fijne, uitgebreide yogales waarin de essentiële onderdelen van yoga verweven zijn. Deze lichten we er vervolgens uit zodat je handvatten aangereikt krijgt voor je eigen yogabeoefening. Er is voldoende ruimte voor eigen vragen en inbreng. We gebruiken diverse werkvormen zodat de dag afwisselend is. Alle onderwerpen worden voor iedereen begrijpelijk toegelicht. We hopen dat aan het eind van de dag niet alleen de kennis maar ook het enthousiasme en de liefde voor yoga zijn toegenomen. Kortom, we gaan voor een inspirerende dag!

### Onderwerpen

De onderwerpen die vanuit de les aan de orde komen zijn:

- Het achtvoudige yogapad
- De adem in yogahoudingen
- De vijf verschillende vayu's
- Dynamisch en statisch bewegen
- Chakra's, bandha's, mudra's, mantra's

De onderwerpen kunnen afwijken als blijkt in de workshop dat andere thema's op de voorgrond treden

Meer info en aanmelding voor deze interessante en leerzame workshop:  
[www.denieuweyoga.nl](http://www.denieuweyoga.nl)  
Contact: Hedy Kunst  
✉ [denieuweyoga@hotmail.com](mailto:denieuweyoga@hotmail.com)  
☎ 0611724655

