



ALL VIDYA YOGA

Speciaal voor alle yoga liefhebbers Vanaf vrijdag 3 mei in Wijkcentrum Kormelink Yoga in uw wijk

Wilt u meer leren ontspannen, uw denken tot rust brengen en meer in uw gevoel komen?
Wilt u meer balans in uw lichaam en geest krijgen en bewuster door het leven gaan?
Yoga bevordert uw bloedsomloop, en is goed voor uw interne organen, spieren, en gewrichten.
Het lost tevens spanningen, blokkades, stress op, en maakt geblokkeerde emoties vrij.
Hierdoor gaat de energie beter stromen en neemt uw levensenergie toe waardoor u veel
gezonder en positiever in het leven kunt staan en veel meer uit uw leven kunt halen.

Middels lichaamshoudingen (rek- en strek), ademhalingsoefeningen en meditatietechnieken
kunt u dit allemaal realiseren onder de begeleiding van een gediplomeerd yoga-docente.

Neemt u a.u.b. een yogamatje, evt. een zitkussen, een handdoek en loszittende kleding mee.

A.u.b. aanmelden via de e-mail of via WhatsApp
Bij 5 of meer aanmeldingen starten we gelijk.
Start datum 3 mei 2019

WIJKCENTRUM KORMELINK

Adres: KORMELINKWEG NR. 1

Plaats: AMSTERDAM ZUID OOST

Adres: Elke vrijdagochtend

Tijd: 11:00 - 12:30 uur

Actieprijs in de maand mei/juni/juli: € 4,- per les.

VOOR INFORMATIE EN INSCHRIJVING:

Docente: Sharda Vidya Birtantie

Website : www.allvidyayoga.nl

E-mail: info@allvidyayoga.nl

Tel.nr: 06-84 44 87 31

Tel nr: Wijkcentrum Kormelink : 020-341 55 13

