

Yoga in Jorwert op een nieuwe locatie

Met ingang van **maandag 7 januari** aanstaande gaat, inmiddels al weer voor het 4^e jaar, weer een compleet nieuwe serie van 13 yoga-ochtenden in Jorwert van start.

Een nieuw jaar, een nieuwe serie én..... een nieuwe locatie.

Wil je ontspannen? Onthaasten? Tot jezelf komen? Bewust(er) worden van je lichaam? Je adem? Je geest? Dan zijn de komende yoga-ochtenden in Jorwert wellicht iets voor jou.

Tijdens de ochtenden wordt hatha-yoga beoefend. Hatha-yoga is één van de oudste vormen van yoga in het Westen.

Soft? Integendeel. Hatha-yoga is een fysieke vorm van yoga, maar geen gymnastiek. De lichaamsoefeningen vragen om een selectieve aanspanning van spieren, concentratie en een juiste ademtechniek.

De oefeningen leren je spanning en ontspanning signaleren, spanning weg te nemen en ontspanning toe laten. Zo neem je op den duur een steeds meer ontspannen houding aan.

De combinatie van lichaamsoefeningen, concentratie en adembeheersing zorgt tevens voor een goede doorstroming in het lichaam. Goed voor alle organen, spieren, bloedsomloop, spijsvertering, ademhalingsorganen, hart en nog veel meer.

De oefeningen zorgen voor souplesse van het lichaam en, het belangrijkste, voor ontspanning.

Bepaald niet "hoog over" dus, maar aandachtig bouwen aan vitaliteit, rust en balans.

Vanaf **maandag 7 januari 2019** gaan we weer van start. Dan.... in de **Bovenzaal van Het Wapen van Baarderadeel**.

De lessen zijn toegankelijk voor ieder niveau van yogabeoefening, dus van beginner tot (meer) gevorderd en zijn iedere maandagochtend van 09.00 tot rond 10.15 uur.

De héle lesserie bestaat uit 13 ochtenden en eindigt op maandag 8 april. Tijdens de Voorjaarsvakantie is er geen les. Deze les schuift door naar de week erna. De kosten zijn € 7,15 per les, totaal voor alle 13 ochtenden is dat € 92,50. Je kunt ook kiezen om 10 van de 13 ochtenden deel te nemen, dan zijn de kosten € 8,= per les, totaal dus € 80,=.

Heb je interesse dan kun je je opgeven bij Richard den Dunnen (yogadocent): 06-40925973. Mailen kan ook via info@libete.nl

Kun je niet op maandagochtend maar wil je wel yoga in de buurt beoefenen dan zijn er vanaf woensdag 9 januari op woensdagavond om 19.00 en om 20.15 uur ook twee yogagroepen, dan in Weidum, in de ruimte van de Consistorie, Lytse Buorren 2. In de groep om 20.15 uur zijn nog enkele deelnamemogelijkheden.

Voor meer informatie: zie www.libete.nl