

Yoga in Jorwert

Na een serie van 13 ochtenden yoga in het afgelopen najaar in Jorwert gaat met ingang van **maandag 8 januari** aanstaande weer een compleet nieuwe serie van 13 yoga-ochtenden in Jorwert van start.

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 lichaams oefeningen 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 lichaams oefeningen, 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 8 januari 2018** gaat weer een geheel nieuwe serie van 13 ochtenden hatha-yoga in Jorwert van start. De lessen vinden weer plaats in de bovenzaal van Nij Kleaster (NH-kerk) in Jorwert en zijn van 09.00 – rond 10.15 uur.

De lessen zijn toegankelijk voor ieder niveau van yogabeoefening, dus van beginner tot (meer) gevorderd.

De hele lesserie bestaat uit 13 ochtenden en eindigt op maandag 16 april. Tijdens de Voorjaarsvakantie en op Paasmaandag is er geen les. Deze lessen schuiven door naar de week erna. De kosten zijn € 6,90 per les, totaal voor alle 13 ochtenden is dat € 90,-. Je kunt ook kiezen om 10 van de 13 ochtenden deel te nemen, dan zijn de kosten € 7,75 per les, totaal dus € 77,50.

Heb je interesse dan kun je je opgeven bij Richard den Dunnen (yogadocent): 06-40925973. Mailen kan ook via richard@libete.nl NB: het maximum aantal deelnemers is 9!

Voor meer informatie: zie www.libete.nl