

Informatie over de lessen :

Je kunt op elk gewenst moment met de lessen beginnen. Bij het uitvoeren van de oefeningen bepaal jezelf steeds je eigen grenzen en je eigen ritme. Wanneer je een bepaald niveau hebt bereikt, kun je stap voor stap werken aan verdere verdieping. Er is een groot aantal asana's : sommige zullen je makkelijk afgaan en andere moeilijk. Hoe vaker je oefent, des te hoger het niveau dat je uiteindelijk bereikt. Dat kost tijd, maar ook hier geldt : oefening baart kunst!

**Duur** : Een cursus bestaat uit **10** lessen van ieder **1,5 uur**.

**Twee series**: Op een oneven lesavond wordt een andere serie asana's beoefend dan op een even lesavond.

**Data**: Iedere dinsdag, behalve tijdens vakantie docent

**Tijd**: 19:45 – 21:15 uur

**Kosten: € 90** (€ 6 per uur)

Voor een 10-lessenkaart met een geldigheidsduur van 13 weken.

**Gratis proefles op aanvraag.**

Locatie:

**Basisschool De Waterlelie**

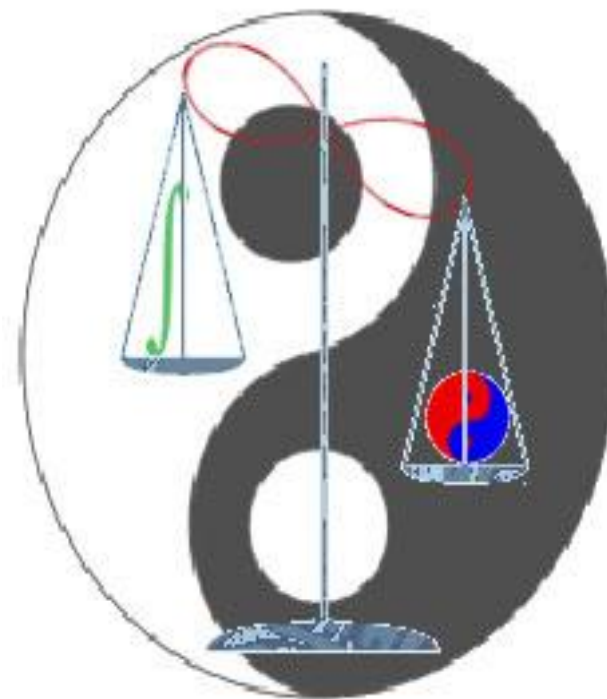
Goudenregenzoom 73, 2719HE  
Wijk 19 Rokkeveen



**Neem deze folder mee**

# INTEGRALE YOGA

(Yoga op traditionele leest)



[www.integrale yoga.nl](http://www.integrale yoga.nl)  
[integrale yoga@casema.nl](mailto:integrale yoga@casema.nl)  
of bel maandag t/m donderdag  
tussen **18:30 - 19:30** uur:  
**06-48504994**

## Waarin wordt je méér bedreven door Integrale Yoga te beoefenen ?

Luisteren naar je lichaam !

Stress ontdekken bij jezelf !



Ontspanning brengen in jezelf !

Vaker lachen !



Lichamelijke lenigheid !

Mentale weerbaarheid !



Meer inzicht in jezelf !



Leer je lichaam kennen.

Compassie/mededogen herkennen !



Zelfcompassie toepassen !

Bewustwording dagelijks leven !

Meegaan met de stroom van het leven !



**Dat levert een betere gezondheid en meer tevredenheid op.**

Ga je voor lichamelijke, mentale of integrale ontwikkeling ? Het is geheel aan jou hoe je invulling geeft aan de lessen Integrale Yoga.

**Ga de uitdaging met jezelf aan en start met een cursus van 10 lessen.**

