



## YOGA najaarslessen 2019

### Oktober

Dinsdag: 1, 8, 15, 29

Woensdag: 2, 9, 16, 23, 30

### November

Dinsdag: 5, 12, 19, 26

Woensdag: 6, 13, 20, 27

### December

Dinsdag: 3, 10, 17

Woensdag: 4, 11, 18

### Lestijden:

Dinsdagochtend: 10.00 - 11.00 uur    Senioren yoga

Dinsdagavond: 19.00 - 20.00 uur    Hatha yoga

Woensdagavond: 20.00 - 21.00 uur    Hatha yoga



### Yoga Petra Sneek

Keizersmantel 447, 8607 GK Sneek  
T. 0515 462635 - M. 06 30334227  
info@yoga-sneek.nl  
www.yoga-sneek.nl

## Yoga Petra - Sneek

### Lessen - informatie

De Hatha yoga is een klassieke, traditionele vorm van yoga en vrij toegankelijk. Het gaat om de balans tussen alles wat je in het dagelijkse leven tegenkomt, zoals tussen werk en rust, inspanning en ontspanning. Hierdoor breng je meer evenwicht en bewustwording aan in je (drukke) leven.

### Yoga voor iedereen, ook voor senioren

Doordat yoga niet prestatiegericht is, is yoga uitermate geschikt voor elke leeftijd. Alle bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom en gewrichten komen aan bod. Bewegingen binnen je eigen grenzen met adem, concentratie en visualisatieoefeningen. Gevolg, soepeler bewegen, zelfvertrouwen, betere concentratie en meer rust in je hoofd en lijf. Je mag gewoon jezelf zijn!

### Lessen - kosten

Senioren yoga serie van 12 lessen € 120,-

Hatha yoga serie van 12 lessen € 120,-

Losse les / Proefles € 12,-

### Opgave

mail naar: info@yoga-sneek.nl / M:06-30334227

Voor meer info zie [www.yoga-sneek.nl](http://www.yoga-sneek.nl) / en of [www.suo-marte.nl](http://www.suo-marte.nl)

Lesgeld overmaken naar NL06 INGB 0008 2104 77

t.n.v. Yoga Petra o.v.v. naam en yoga.

Inschrijving is op volgorde van betaling. Voor de serie kies je een vast uur. Kom op tijd zodat je rustig kunt schakelen.

### Locatie

Centrum SUO MARTE, Keizersmantel 453, 8607 GK te Sneek.



### Yoga Petra Sneek