



Is een rustige, toegankelijke les waarin verschillende yoga-oefeningen op de mat worden gecombineerd met ontspannings- en ademhalingsoefeningen. De focus ligt op het versoepelen van het lichaam, het loslaten van spanning en het tot rust brengen van het hoofd. In een warme en gezellige sfeer is er ruimte om even helemaal bij jezelf te komen en de drukte van alledag achter je te laten.

De lessen worden verzorgd door de ervaren en betrokken docente Anja, die met veel aandacht en deskundigheid begeleiding biedt aan iedere deelnemer. Of je nu veel of weinig ervaring hebt, iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen.

Naast de oefeningen is er ook aandacht voor het sociale aspect: rond de les nemen de deelnemers altijd de tijd om samen te genieten van een kop koffie. Dit moment van samenzijn zorgt voor ontspanning, verbinding en een fijne afsluiting (of start) van de les.

Wanneer: Dinsdag van 10:30 - 11:30 uur

Locatie: Haven 4, Cultureel Centrum Landvast, ruimte: Studio

Kosten: €12,50 per maand (automatische incasso)