



VZW

Boelare 23 bus 10 9900 Eeklo

yogahalasanaeeklo@gmail.com

Tel 050 35 52 79

[www.yogahalasanaeeklo.be](http://www.yogahalasanaeeklo.be)

RPR Gent 0.425.435.862

## YOGA VOOR BEGINNERS

### **Van harte welkom op onze reeks.**

Vanaf **13 september tot en met 22 november 2022**, van 20.00 u tot 21.15 u.

**Prijs:** 54 € voor de reeks: 10 lessen.

De eerste les is gratis en biedt je de mogelijkheid tot kennismaking..

Daarna kan je beslissen om in te schrijven voor de reeks.

**Data:** 13, 20 en 27 september, 4, 11, 18 en 25 oktober, 8, 15 en 22 november (geen les op 1 november)

**Plaats:** turnzaal van het Psychiatrisch Ziekenhuis, Oostveldstraat 1 in Eeklo.

Gratis parking (P2) vlakbij de turnzaal.

**Meebrengen:** isolerend matje + handdoek, dekentje en kussentje.

Losse sportkledij.

**Inschrijven:** graag je naam, adres en telefoonnummer doorgeven.

**yogahalasanaeeklo@gmail.com**

of 050 35 52 79.

**Betaling:** contant of op rekening BE28 9731 1213 0620 van Yoga-Halasana-Eeklo v.z.w., met vermelding "lidgeld beginnerscursus", en jouw naam.

### **Wat mag je verwachten?**

Een combinatie van zachte oefeningen, yogahoudingen en ademhalingstechnieken.

Regelmatig oefenen versterkt, versoepelt, geeft rust en zet je op weg naar zelfzorg.

De andere sessies op dinsdag- en donderdagavond zijn voorbehouden voor wie reeds yoga gevolgd heeft.