

Lesdagen module 1 thema's

12 maart t/m 9 juli 2022

1	Zaterdag 12 maart.	Reis door de Chakra's
2	Zondag 13 maart	Verdieping 1 ^{ste} Chakra
3	Zaterdag 26 maart	Lichaams bewustzijn
4	Zaterdag 9 april	1 ^{ste} Chakra/ Veiligheid
5	Zaterdag 23 april	1 ^{ste} Chakra/ Bestaansrecht
6	Zaterdag 14 mei	Filosofie
7	Zaterdag 28 mei	1 ^{ste} Chakra/ Wie ben ik?
8	Zaterdag 11 juni	Verdieping 2 ^e chakra
9	Zaterdag 25 juni	2 ^e Chakra/ Flexibiliteit
10	Zaterdag 9 juli	2 ^e Chakra/ Sensualiteit

De lesdagen zijn van 10 tot 17 uur.

Iedere lesdag start met een fysieke yogales, daarna bespreken we de les waarin het thema van de dag uitgelegd wordt.

Het thema wordt gedeeld in oefeningen, kennis overdracht en het delen van ervaringen. De lesdagen worden altijd ingevuld met praktijk en theorie.

Suggestie literatuur:

Yoga & Chakra's Klaas Jan van Velzen

Chakra werkboek Anodea Judith



Nassastraat 16-2, 3601 BG Maarssen
Tel.: 06 53 47 14 36, info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl
IBAN NL11INGB0004207003, KvK 30277721
BTW-nummer NL173130926B01