

Agenda najaar 2018/ voorjaar 2019

Lesdagen module 3 of 4

Zaterdag 8 september 2018

Thema: Herhaling Chakras 1 t/m 3 verbinding naar Chakra 4, verdieping in lichaamshoudingen. Voorover buigingen en achterover buigingen.

Zondag 9 september 2018

Thema: Subtiële Adem en ademtechnieken
Yvonne van Doorn in de middag een les geven, thema bandhas.

Zaterdag 22 september 2018

Thema: Compassie en mededogen, mindfulness!
Start kennismaking Bhagavad Gita.

Zaterdag 6 oktober 2018

Thema: Zelfreflectie, liefdevolle aandacht voor jezelf.

Zaterdag 17 november 2018

Thema: Chakra 5, uitleg over de 5^e Chakra. Het gebied van heldere communicatie.

Zaterdag 24 november 2018

Film Mahabharata kijken, georganiseerd door 4^e jaars

Zaterdag 8 december 2018

Thema: Chanten en klanken in combinatie met Hatha yoga

Zaterdag 12 januari 2019 Les geven samen met 4^e jaars!

Zaterdag 19 januari 2019

Thema: Helder horen en spreken tijdens het lesgeven en je eigen practise. Lesgeven door leerlingen.

Zondag 20 januari 2019

Thema: Concentratie en meditatietechnieken
Lesgeven door leerlingen.

Zaterdagdagen zijn van 10 uur tot 17 uur en op zondag 10 uur tot 16.30 uur.

Info

Nassastraat 16-2
3601 BG Maarssen
info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl