

Lesdagen module 2 thema's

25 januari t/m 14 juni 2020

1	Zaterdag 25 jan.	Reis door de Chakra's
2	Zaterdag 8 febr.	Verdieping 1 ^{ste} Chakra
3	Zaterdag 15 febr.	Lichaams bewustzijn
4	Zaterdag 14 maart	Filosofie
5	Zaterdag 21 maart	1 ^{ste} Chakra/ Veiligheid
6	Zaterdag 4 april	1 ^{ste} Chakra/ Bestaansrecht
7	Zaterdag 9 mei	1 ^{ste} Chakra/ Wie ben ik?
8	Zaterdag 30 mei	Verdieping 2 ^e chakra
9	Zaterdag 13 juni	2 ^e Chakra/ Flexibiliteit
10	Zondag 14 juni	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 NL11 INGB0004207003, KvK 30277721
BTW-nummer NL173130926B01