



Yoga

Ayurvedische massage

Ademtherapie

Klankschalen ontspanning

Meditatie

Gemberpakking

Yoga



Sūrya namaskāra
(Zonnegroet)



Yoga doen en ervaren

Yoga is voor iedereen die er open voor staat, van jong tot oud. Als je met aandacht de oefeningen doet dan geeft dat je lichaam en geest nieuwe energie en ervaar je meer rust en stilte in jezelf. De adem is de sleutel tot het juist uitvoeren van de oefeningen, en daar wordt tijdens de les veel aandacht aan besteed.

Yoga Yvonne

Yvonne is gediplomeerd yogadocente, en is opgeleid bij stichting Yoga Saswitha. Daarnaast volgt ze regelmatig aanvullende cursussen op het gebied van yoga en meditatie.

Yvonne Freriks
Melrose 83
6922 BC Duiven

T: 0316 – 267331
T: 06 - 40083013
M: yvonne@yogaduiven.nl
I: www.yogaduiven.nl

IBAN: NL03 TRIO 0198 3924 35
t.n.v. Y.J. Freriks, Duiven

De lessen

De duur van de lessen is 75 tot 90 min. en worden in de praktijkruimte

gegeven op:

- maandagavond	20.00 - 21.30 u
- dinsdagavond	18.45 - 20.00 u
	20.15 - 21.45 u
- woensdagochtend	09.15 - 10.30 u
- donderdagochtend	09.15 - 10.30 u
- donderdagavond	18.45 - 20.00 u
	20.15 - 21.45 u

Lesgeld

Er is de mogelijkheid om per seizoen ineens te betalen of per maand, voor de eerste dag van de maand. De opzegtermijn is een maand.

De lessen starten maandag 30 augustus tot vrijdag 24 december 2020.

Dat zijn 16 lessen.

Het lesgeld bedraagt:

- € 160 ineens
of
- 4 termijnen van 40 euro.

Proefles

Een proefles kost € 10. Als je besluit door te gaan is de volgende les kosteloos.

Ayurvedische massage

Deze lichaamsmassage werkt preventief en versterkt het immuunsysteem. Bij de massage worden speciale oliën gebruikt die zo worden toegepast dat ze diep in de weefsels doordringen.

Een volledige behandeling neemt ongeveer anderhalf uur in beslag.

De kosten zijn € 47,50 per behandeling.

Voor meer informatie: zie website.

Ademtherapie

Ademtherapie is prettig om te ervaren, werkt ontspannend en therapeutisch bij stress, onrust of hyperventilatie.

De behandelduur is circa 50 minuten.

De kosten zijn € 37,50 per behandeling.

Vakanties

Over het algemeen is er geen les in de schoolvakanties. Er is dan vanzelfsprekend ook geen lesgeld verschuldigd.

- Herfstvakantie 25 t/m 29 oktober
- Kerstvakantie 24 december t/m 9 januari 2022

