

Yoga

Ayurvedische massage

Ademtherapie

Klankschalen ontspanning

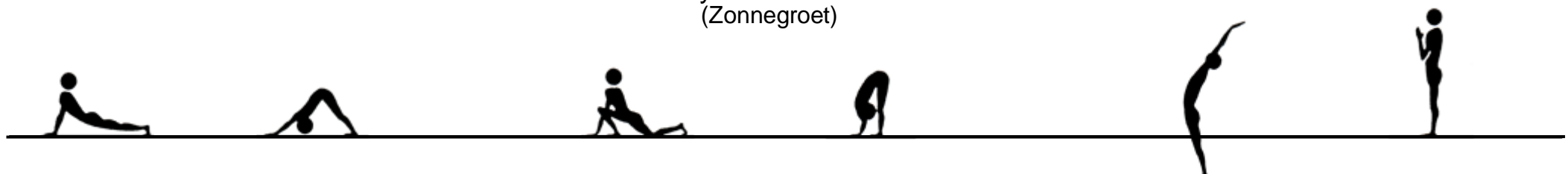
Meditatie

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 volgde haar opleiding bij stichting 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 ca. anderhalf uur, en worden in de praktijkruimte gegeven op:

- maandagavond	20.00 - 21.30 u
- dinsdagavond	18.40 - 20.10 u
	20.15 - 21.45 u
- woensdagochtend	09.15 - 10.45 u
- donderdagochtend	09.15 - 10.45 u
- donderdagavond	20.00 - 21.30 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 9 januari tot vrijdag 14 juli 2023. (24 lessen)

Het lesgeld bedraagt:

- € 264 ineens  
of
- 6 termijnen van  
€ 44

### 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 € 49,50 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

- Voorjaarsvakantie 18-25 febr.
- Pasen 10 april
- Meivakantie 29 april- 6 mei
- Hemelvaart t/m Pinksteren  
18 mei- 29 mei
- Zomervakantie 15 juli- 27 aug.

