

YOGA

ELISABETH WESSELING-NIJMAN

HATHA YOGA

Een hatha yogales bestaat uit statische en dynamische oefeningen waarbij het ademen en ontspannen centraal staan. Het gaat bij yoga niet om kracht of prestatie, maar juist de beleving van de oefeningen. Yoga is daarmee meer dan alleen een fysieke bezigheid en draagt positief bij aan ontspanning, bewustwording en geestelijk welbevinden.

Zie voor volledige cursusinformatie:

www.elisabethwesseling.nl

Yogastudio en -praktijk

Willemstraat 72A, 2514 HN Den Haag

Telefoon 070 365 7775

E-mail yoga@elisabethwesseling.nl

Lestijden

Dinsdagmorgen

van 10.00 tot 11.15 uur;

Woensdagavond

van 18.30 tot 19.45 uur en

van 20.15 tot 21.30 uur;

Donderdagmorgen

van 10.00 tot 11.15 uur.

Kosten

36,- euro per maand.

Elisabeth Wesseling-Nijman
Yogastudio en -praktijk
Willemstraat 72A
2514 HN Den Haag

Telefoon 070 365 7775
E-mail yoga@elisabethwesseling.nl

www.elisabethwesseling.nl

Lid van de Vereniging Yogadocenten
Nederland, www.yoganederland.nl

