

# 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.

## ZWANGERSCHAPSYOGA

De hatha yogalessen voor zwangeren zijn speciaal gericht op de begeleiding van de vrouw tijdens haar zwangerschap en haar voor te bereiden op de bevalling door middel van aangepaste oefeningen.

Zie voor volledige cursusinformatie

[www.elisabethwesseling.nl](http://www.elisabethwesseling.nl)

Yogastudio en -praktijk: Willemstraat 72A, 2514 HN Den Haag.  
Telefoon 070 365 7775, E-mail [yoga@elisabethwesseling.nl](mailto:yoga@elisabethwesseling.nl).

### Lestijden

HATHA YOGA

Dinsdagmorgen

van 10.00 tot 11.15 uur;

Woensdagavond

van 19.00 tot 20.15 uur en

van 20.45 tot 22.00 uur;

Donderdagmorgen

van 10.00 tot 11.15 uur.

ZWANGERSCHAPSYOGA

Dinsdagavond

van 18.30 tot 19.45 uur.

### Kosten

HATHA YOGA

30,- euro per maand.

ZWANGERSCHAPSYOGA

7,50 euro per les;

partner 5,- euro

(per maand te voldoen).

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

Telefoon 070 365 7775  
E-mail [yoga@elisabethwesseling.nl](mailto:yoga@elisabethwesseling.nl)

[www.elisabethwesseling.nl](http://www.elisabethwesseling.nl)

Lid van de Vereniging Yogadocenten  
Nederland [voorheen VvYN]

