

YOGA in C-MILL

Yoga leert door middel van zachte lichaamshoudingen, gecombineerd met een goede adem-beoefening, een balans te creëren tussen lichaam en geest.

Door bewustwording, inzicht en ontspanning ontdek je "kracht", "innerlijke vrede" en "rust"!!

Dit geeft jou nieuwe energie en een gevoel van geluk!!

Wie wil dit nou niet ervaren??

Het is als "thuis komen bij je zelf".

**Yoga is niet aan leeftijd gebonden.
Iedereen kan meedoen.**

Kom naar mijn lessen een ervaar wat yoga voor jou kan betekenen.

Je bent van harte welkom. Neem een proefles, deze is GRATIS!!

**Vanaf 14 sept. geef ik les op woensdagavond om 19.45 u
in samenwerking met Fysio Factory in de ruimte van C-
MILL 7. Inloop 19.30 uur.**

**Bij genoeg deelname start ook woensdagavond een
groep om 17.30 uur.**

Aanmelden kan via:

- Ingrid Grond; telefoon: 06-21831809, email: ingrid_grond@hotmail.com
- Fysio Factory; telefoon: 045-7111655, email: info@fysiofactory.nl

Pundarika

Kleurt je leven extra



Yoga en meditatie



Uw partner voor fysiotherapie