

MEUWS: Yoga in Dorpshuis 'De Nije Bân' in Pingjum!

Vorig jaar heb ik de 'Vinyasa Yoga Teacher Training' afgerond aan de Nieuwe Yogaschool in Amsterdam, waarna ik ben begonnen met het geven van yogalessen. Daarnaast heb ik nog vele extra trainingen en workshops gevolgd op het gebied van yoga en meditatie. Ik geef nu op dinsdag en vrijdag yogalessen in Dorpshuis 'De Nije Bân' in Pingjum en ik hoop dat jullie net zo enthousiast zijn of worden als ik! Yoga is onwijs goed voor je en kan je veel brengen dus kom het een keertje ervaren! 😊 De yogalessen zullen een combinatie zijn van Yin en Yang Yoga.

Voor wie?

Yoga is voor IEDEREEN toegankelijk. Je hoeft er niet jong, lenig, slank of goed getraind voor te zijn. Er wordt wel gezegd 'Als je kunt ademen, kun je yoga doen', en daar ben ik het helemaal mee eens. Ik zal dan ook zorgen dat de les zodanig is dat iedereen mee kan doen. **Je bent altijd welkom om een proefles te komen volgen zodat je zelf kunt ervaren hoe je het vindt!** De yogalessen zijn vrijblijvend dus je zit nooit vast aan een wekelijkse yogales maar kan komen wanneer en hoe vaak het jou uitkomt.

Wanneer?

Dinsdag van 20:00-21:00

Vrijdag van 17:00-18:00

Tarieven?

De kosten voor de yogalessen zijn €7,50 per keer (incl gebruik van yogamat). De eerste proefles is €5,00.

Lijkt het je leuk om een yogales te volgen?

Mail naar: lissetteleeuwenyoga@gmail.com met daarin je naam en de datum van de les die je wilt volgen.

Hopelijk zie ik jullie snel een keertje op de mat! ❤️

Namasté,

Lisette

