

★ YOGALES OP WOENSDAGAVOND ★

Ruimte voor Balans (locatie: Voortsweg 204 A, Enschede)

in de Grijs Zaal van **19:30-21:00 uur**

Ben je op zoek naar een laagdrempelige plek om te starten met yoga? Wees welkom op woensdagavond van 19:30 tot 21:00 uur. Er zijn nog een paar plekjes vrij.

Waarom meedoen? ★ Gemoedelijke sfeer waar iedereen welkom is ★ Oefen op je eigen niveau ★ Ontdek verschillende asana's (lichaamshoudingen), ademhalingsoefeningen en meditatie ★ Geschikt voor beginners en ervaren deelnemers ★ Kleine groep met maximaal 8 deelnemers

Yoga biedt veel gezondheidsvoordelen, zoals:

- Meer contact met je lichaam
- Meer rust en balans
- Verbeterde flexibiliteit en kracht

De lessen zijn gebaseerd op een mix van yogastijlen en we sluiten altijd af met een uitgebreide ontspanning en voor wie wil een kopje thee.

Heb je vragen of wil je je aanmelden voor een proefles stuur me dan een berichtje via anneloes.martinez@gmail.com

Wees welkom!

Anneloes Martínez

