

**Yoga.**

Yoga is een filosofie uit India en bestaat uit verschillende onderdelen. De meeste onder ons kennen alleen het fysieke aspect ervan met name de verschillende houdingen. Yoga is echter veel meer, het is eigenlijk een levenshouding.

Er zijn verschillende redenen waarom je, aan yoga doet of zou willen doen. .

Naast het flexibeler maken van je lichaam, helpt het ook om meer rust in jezelf te vinden. Het is een stukje mindfulness. In de yogalessen word je verondersteld in het moment te blijven en je te focussen op je ademhaling.Alles wat je tijdens een yogales leert, is ook van grote waarde in het dagelijks leven”.

De lessenreeks is geschikt voor beginners van alle leeftijden die in een fijne groep kennis willen maken met yoga.

Waar en wanneer: woensdag van20.00 tot 21:00 uur: Yoga in de sporthal van het SMIK (start 14/9)

We hebben de lessenreeks wegens onvoorziene omstandigheden moeten verschuiven van maandag naar woensdag.

***je kan geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles.***

***prijs lessenreeks tot aan de kerstvakantie 55 €***

***Schrijf je in in september dan ontvang je 10 € korting***

***Bovendien ontvang je 10 € extra korting indien je inschrijft voor een tweede sportlessenreeks bij Femma Kasterlee dit najaar***