**Yoga**

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

***Dinsdag 13.30 tot 14.30 uur: Yoga in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 7/1)***

***Woensdag 20.00 tot 21.00 uur: Yoga in de sporthal van het Smik (start 8/1)***

***Prijs voor de lessen yoga is € 65 voor de lessen tot de laatste week van juni***

***Betaal je voor24/1, dan krijg je € 10 korting.***

***Bovendien krijg je € 10 extra korting voor de tweede sport indien je dit najaar inschrijft voor twee verschillende sporten.***

***Je kan ter plaatse inschrijven voor de les.***

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

***Meer info: Renild Van Laer, 014 85 16 19,*** ***renildvanlaer@hotmail.com***