

Doe je mee met Tibetaanse yoga en meditatie?

Bij de Tibetaanse yoga worden de bewegingen heel langzaam uitgevoerd. Door de grote traagheid in de oefeningen kun je precies voelen waar spieren zich spannen, waar je verkramp, hoe je adem blokkeert, welke delen van je lichaam niets voelen, waar in je lichaam je gevoel vermijdt te ervaren.

Dankzij Tibetaanse yoga oefeningen neemt je bewustzijn van patronen en blokkades toe, stroomt je energie vervolgens vrijer en vind je een betere balans tussen spanning en ontspanning, tussen denken en voelen.

In de Tibetaanse meditatie zitten we stil en laten opkomen wat er komt. Gedachten, emoties, meningen laten we toe zonder ze vast te grijpen, weg te duwen of te negeren, tot het stiller wordt.

De Tibetaanse yoga en meditatie ondersteunen je naar een ruimer bewustzijn, vrijere energie en een groter evenwicht tussen gedachten, gevoelens en lichaam.

- Wanneer: woensdagavond
- Tijdstip: de les is van 19.30 tot 21.00 uur
- Waar: Huntum 28 in Amsterdam
- Kosten: € 12,50 eerste les
Daarna leskaart voor 10x - per les à € 12,50

Een losse les kost € 15,-

Matten en poefjes zijn aanwezig.

Er zijn 10 plekken dus graag van tevoren even mailen/sms -en of je komt.

Vol is vol.

E-mail: sonja.nuyt@gmail.com

Tel: 06 4519 7849

Jullie zijn van harte welkom.

Hartelijke groet
Sonja