

YIN YOGA



Nu ook in de avond bij
Gezondheidscentrum/
Fysio & Fit Borger:

dinsdag 19.00-20.15 uur en/of dinsdag 20.30-21.45 uur
Proefles op 1 september, daarna 14 weeks blok t/m december!
(later instromen is mogelijk)

- ✓ Vergeet de plaatjes over yoga op Internet. Voor Yin Yoga hoef je niet lenig te zijn!
- ✓ Yin Yoga is toegankelijk voor iedereen, ongeacht leeftijd, conditie of situatie.
- ✓ Je beoefent Yin Yoga binnen jouw grenzen.
- ✓ Het bindweefsel wordt gerekt en gestimuleerd, waardoor het lichaam beweeglijker en sterker wordt. Ook brengt het je (meer) rust en ontspanning.

Voor meer informatie/vragen/aanmeldingen:

www.yindharma.nl

info@yindharma.nl

Facebook Yin Dharma

06-20753830

