

Zondag 26 april van 10.30 tot 17.00
Introductie tot Yoga

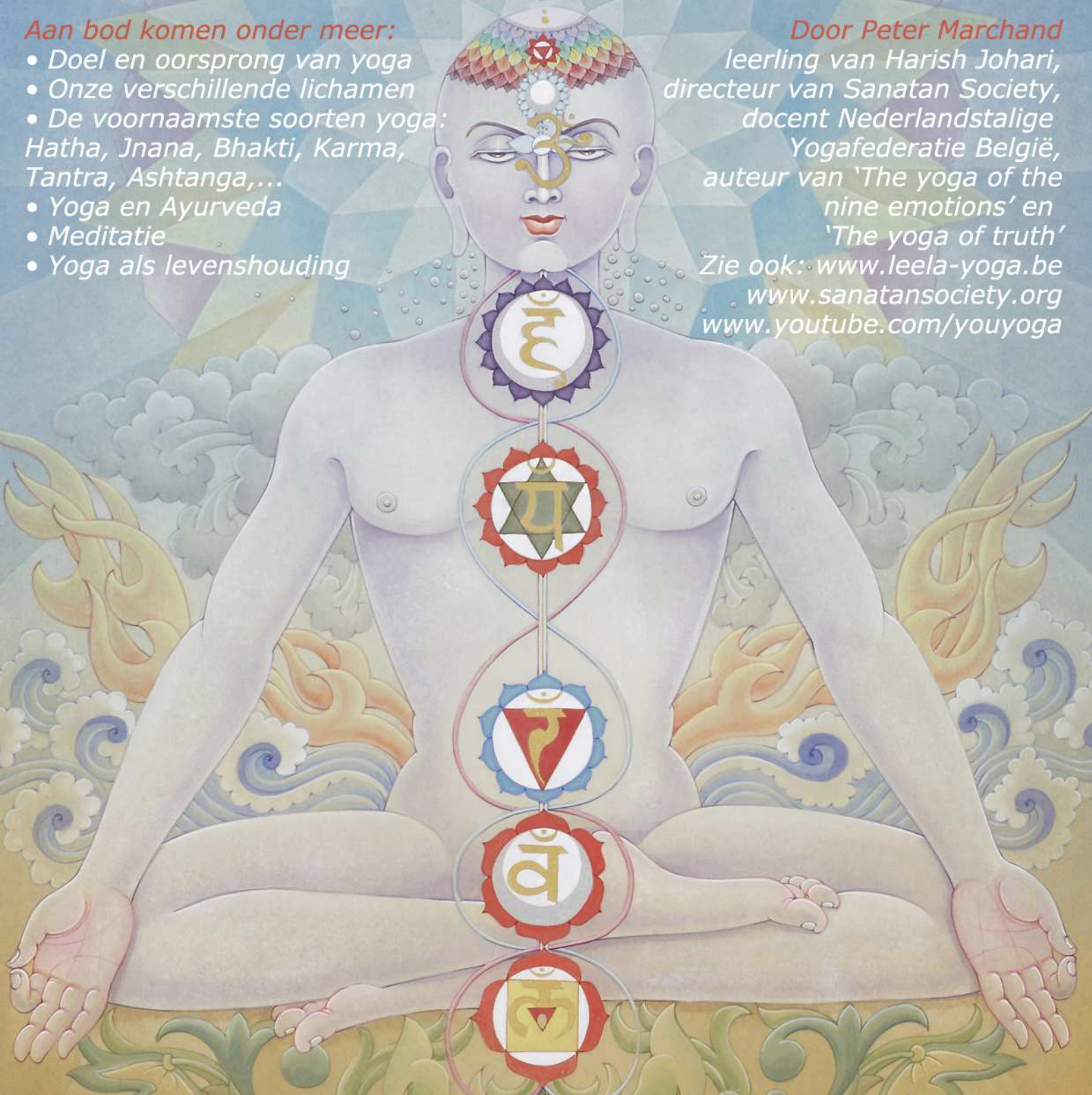
Een bespreking met ervaringsoefeningen over yoga

Aan bod komen onder meer:

- Doel en oorsprong van yoga
- Onze verschillende lichamen
- De voornaamste soorten yoga: Hatha, Jnana, Bhakti, Karma, Tantra, Ashtanga,...
- Yoga en Ayurveda
- Meditatie
- Yoga als levenshouding

Door Peter Marchand

leerling van Harish Johari,
directeur van Sanatan Society,
docent Nederlandstalige
Yogafederatie België,
auteur van 'The yoga of the
nine emotions' en
'The yoga of truth'
Zie ook: www.leela-yoga.be
www.sanatansociety.org
www.youtube.com/youyoga



Locatie: Studio Bilderdijkstraat, Bilderdijkstraat 78, 3532 VJ Utrecht,
www.studiobilderdijkstraat.nl

Opgeven bij: Marieke Schoenmakers: schoenmakersmarieke@hotmail.com of 06-42248869

Deelname: gratis, maximaal 30 personen, eigen lunch meebrengen.