

# Yoga 2019-20

Yoga leert je om met een ontspannen lichaam en geest krachtig in het leven te staan. Iedere volwassene, ongeacht soepelheid en leeftijd, kan met voldoening aan onze lessen deelnemen omdat we de oefeningen afstemmen op de deelnemers. Yoga beoefenen we steeds met respect voor ieders mogelijkheden zonder competitie. Doorheen de cursus krijg je een veelheid aan lichaamsoefeningen, ademtechnieken en ontspanningsmethodes. Vanuit onze uitgebreide ervaring maken we van iedere les een aangename, ontspannende beleving.

Op woensdagvoormiddag

Najaar 2019: 4/09/19 tot 18/12/19

Voorjaar 2020 : 8/01/20 tot 17/06/20

Groep I van 9u tot 10u

Groep II van 10.10 u tot 11.10u

Najaar: €105 voor 15 lessen, voorjaar €140 voor 20 lessen.

Korting van €10 voor inwoners van Maaseik.

Kennismakingsles is mogelijk voor €5. Later instromen kan.

## Info en inschrijvingen:

Etienne Moors +32-89 363 962 en +32-478 295 199

[etienne.moors@yogacentrumgenk.be](mailto:etienne.moors@yogacentrumgenk.be)

[www.yogacentrumgenk.be](http://www.yogacentrumgenk.be)

