

# Yoga 2020-2021

Yoga leert je om met een ontspannen lichaam en geest krachtig in het leven te staan. Door yoga-beoefening wordt je lichaam vitaler en kan je innerlijke rust vinden. Iedere volwassene, ongeacht leeftijd en soepelheid, kan met voldoening aan onze lessen deelnemen omdat we de oefeningen afstemmen op de deelnemers. Yoga beoefenen we zonder competitie. Doorheen de cursus krijg je een veelheid aan lichaams oefeningen, ademtechnieken en ontspanningsmethodes. Vanuit onze uitgebreide ervaring maken we van iedere les een aangename, ontspannende beleving.

## Woensdagvoormiddag

Groep I van 9u tot 10u en groep II van 10.10u tot 11.10u  
(najaar 2020: €100 voor 14 lessen, voorjaar 2021: €140 voor 20 lessen)

Korting van €10 voor inwoners van Maaseik.  
Kennismakingsles is mogelijk voor €5. Later instromen kan

Meer info en inschrijving via Etienne Moors [etienne.moors@yogacentrumgenk.be](mailto:etienne.moors@yogacentrumgenk.be)

+32(0)89/36 39 62 en +32(0)478/29 51 99 [www.yogacentrumgenk.be](http://www.yogacentrumgenk.be)

