



EIGENTIJDZ YOGA STUDIO DONGEN

# INTRODUCTIECURSUS YOGA

In een wereld die maar blijft doorrennen, is het een kunst om in balans te blijven.

Maak kennis met yoga en krijg meer energie, rust en ruimte in je hoofd en een soepel en krachtig lichaam.

Data: 8, 15, 22 & 29 september

Tijd: dinsdagochtend 9.00 - 10.00 uur

Locatie: Eigentijdz Klank & Yogastudio, Hoge Ham 15R Dongen

Prijs: €37,-

Aanmelden: [eigentijdz@gmail.com](mailto:eigentijdz@gmail.com)



# WELKOM!

## MAAK KENNIS MET YOGA!

In vier weken:

- Kennismaken met verschillende yoga vormen, meditatie en ademhaling
- Achtergronden van yoga
- Leren luisteren naar je lichaam
- Meer rust in je hoofd
- Meer energie
- Leniger, sterker en meer ontspannen lichaam
- Down to earth
- Geweldige sfeer



*"Eigentijdz is een heerlijke plek om yoga lessen te volgen; mooie, ruime studio's, een goed aanbod aan lessen met fijne yoga docenten die een relaxte, warme en ontspannen sfeer creëren, met heel goede begeleiding en aandacht en ruimte voor jou als persoon."*



[www.eigentijdz.nl](http://www.eigentijdz.nl)  
[eigentijdz@gmail.com](mailto:eigentijdz@gmail.com)

Hoge Ham 15R Dongen  
06-14524404