

Yoga en Klank Praktijk John Appeldoorn

035-6934927 06-28339344

E-mail: yoga@qi-chat.nl

Plaats:

Yoga les jaar 2019

Tijd: **14:30**

De Zon Rondon

Ringdijk 16

1188 WC Amstelveen

Elke les bestaat uit drie onderdelen:

1) Hatha Yoga - (Yoga asana)

2) Ontspanning in Savasana

3) Afsluiting: KL= met 17 Klankschalen of MA= Mantra zingen

Data onder voorbehoud.

| | | |
|----------------|----|--|
| <u>30 aug.</u> | KL | Introductie les Yoga en Klankschalen nieuwe seizoen. |
| 13 sept. | KL | (eerste yogales tweede deel 2019) |
| 27 sept. | MA | |
| 11 okt. | KL | |
| 25 okt. | MA | |
| 8 nov. | KL | |
| 22 nov. | MA | |
| 6 dec. | KL | |
| 20 dec. | MA | (Kerst-mantra zingen, meditatie, ontspanning met klankschalen voor de stichting Eco-Trust India) |