

Try-out: Yin@Work Woensdag 17 april 19.30 - 21.30 uur



Try-out workshop Yin@Work (engelstalig)

Een extra lange Yinles die ik geef aan medewerkers bij bedrijven en organisaties. Tijdens de werkdag even pauze nemen, schoenen uit en op een yogamatje. Oefenen met diverse technieken uit Yoga en Mindfulness om te leren ontspannen, ter voorkoming van stressklachten en verzuim. Aandacht voor flexibiliteit in je lijf en in je denken om weer adequaat te kunnen reageren op je omgeving en je gesprekspartner.

De les wordt in het Engels gegeven. Iedereen kan meedoen, ervaring met Yoga is niet nodig.

Docent: Elsbeth Reijmers

Voor de leden van Yoga Maassen zijn er niet meer kosten aan verbonden dan zoals een gewone les.

Bijdrage niet-leden: €20

Inschrijven via info@yogamaarssen.nl