

Yoga bij Op Hodenpijl



Maak contact met het hart van moeder aarde en je eigen hart

Yoga geeft soepelheid, vitaliteit en ontspanning. Yoga leert je bewust aanwezig te zijn in het moment en zorgt voor een wakkere geest en een goede conditie. Yoga betekent verbinding van lichaam, geest en ziel. De asana's (de basishoudingen van yoga) samen met bewustwording, helpen je evenwicht, gratie en kracht op te bouwen. Ze verbeteren je lichamelijke gezondheid, je geestelijke helderheid en het vermogen gecentreerd te blijven. Naast de asana's leer je goed te ademen, te ontspannen en je hoofd met je hart te verbinden. Ook maak je een verbinding met de 7 spirituele wetten van succes volgens Deepak Chopra. Deepak Chopra ziet stilte als het begin van de dans van het leven.

Vrijdagochtend, tijden op www.yogaindevakantie.nl
Locatie: Op Hodenpijl - in de pastorie

10 lessen (aaneensluitend): € 125,-
Losse les € 15,-, Proefles: € 10,-

yogaindevakantie.nl





Op Hodenpijl verwenarrangement

- Yoga in de pastorie
- Koffie of thee met cake in de Herdershof
- Lomi Lomi massage in de pastorie
- Stiltemoment in de kerk
- biologische lunch in de Herdershof

Prijs voor 2 personen: € 175,-

Prijs voor 4 personen: € 300,-

Lomi Lomi Massage

Dit is een bijzonder ontspannende massage uit Hawaï, die de eenheid tussen lichaam en geest bevordert, waarbij je lichaam de golvende bewegingen van de natuur kan ervaren. Hierdoor stroomt er meer vitale levensenergie naar elke plek in het lichaam.

Volwassenen: 80 - 90 minuten | Prijs € 70,-

Marleen van Haastrecht is therapeut, Movement Dynamics- en Tfh-instructeur, yoga- en dansdocente. Ze heeft ruim 15 jaar les gegeven in Nederland, Ierland, Frankrijk, Aruba en Curaçao. Met veel plezier geeft zij yoga, om hart en hoofd met elkaar te verbinden.

Aanmelden @ informatie

T 06 18 33 99 12 info@yogaindevakantie.nl

www.yogaindevakantie.nl

Op Hodenpijl
Rijksstraatweg 20-22
2636 AX Schipluiden



Op Hodenpijl

Marleen geeft ook yoga aan bedrijven bij Op Hodenpijl of op locatie en organiseert yogavakanties naar Ierland en Frankrijk www.yogaindevakantie.nl