

Ervaar de rust van Yin Yoga

Yoga en massagepraktijk Soon Ja Terwee



Maandag 15 december 2025 van 19:30 tot 20:45 uur

Over 2 weken



EHBO vereniging Berkhout

Kerkebuurt 169A, Berkhout



Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag tot en met 15 december 2025

Elke maandagavond geef ik een Yin yogales. Dit is een yogavorm waarbij je heel lang in een houding bent, tussen 3-7 minuten. Daarbij gebruik je zo min mogelijk spierkracht om het dieper liggende weefsel, zoals de pezen, bindweefsel de ruimte te geven, te stretchen en te verlengen.

Door zo lang in een houding te zijn, word je je extra bewust van je onrustige geest. Het is dus tegelijkertijd een meditatieve oefening. Niet alleen je fysieke lichaam komt tot rust, maar ook je geest.

Tijdens de schoolvakanties is er geen les.

Dorp

Avenhorn, Berkhout, Bobeldijk, De Goorn, Grosthuisen, Hensbroek, Obdam

Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid, Recreatie / ontspanning

Wat

Workshop / cursus



Ga voor meer informatie naar
koggenbuurtjes.nl/agenda

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A

Ervaar de rust van Yin Yo...

15-12-2025 / 19:30 - 20:45

Kerkebuurt 169A