

Start het jaar met slow down yoga en klankschalen concert

Yoga en meditatie



Zondag 11 januari 2026 van 19:00 tot 20:45 uur

Over 5 weken



Yoga en meditatie

Handelskade 7, Obdam

Begin het jaar ontspannen met een heerlijke slow down yogales, meditatie en rustgevende klankschalensessie. In plaats van nog meer doelen, plannen en moeten voor 2026, juist een begin met meer aandacht voor jezelf, meer Zijn, overgave en vertrouwen in het leven. Om rust te vinden gaat het vooral om niet-doen en het leven voor je te laten werken.

Een avond even écht alle aandacht voor jezelf, waarbij we gaan verstillen, vertragen en verbinden met het lichaam. Omringd met gelijkgestemden en fijne klanken die als een massage doorwerken in je lichaam. Laat de (oer)klanken je meenemen en kom even helemaal tot rust.

Er is geen yoga-ervaring nodig. We beginnen de avond met rustige bewegingen en houdingen zodat je uit je hoofd kan komen en alles om je heen kan loslaten. Tussendoor zijn er momenten van meditatie en we sluiten de avond af met een klankschalen concert waarbij je ontspannen op je mat ligt.

Matjes, dekens en meditatiekussens zijn aanwezig. Trek comfortabele kleren aan (fijn in laagjes) en neem eventueel een oogmasker mee.

Het evenement is in de nieuwe ruimte De Verbinding in Obdam.

We beginnen om 19:00 en eindigen om 20:45 uur.

Kosten € 35

Voor meer informatie: cayavriend@hotmail.com

Dorp

Avenhorn, Obdam

Voor wie

Volwassenen

Waarover



Ga voor meer informatie naar
koggenbuurtjes.nl/agenda

Start het jaar met slow d...

11-01-2026 / 19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026 / 19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026 / 19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026 / 19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026 / 19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026 / 19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026/19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026/19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026/19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026/19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026 / 19:00 - 20:45

Handelskade 7

Start het jaar met slow d...

11-01-2026 / 19:00 - 20:45

Handelskade 7