



22 juni

10.00 – 16.30 uur

Open Jubileum Dag

Bij Studio Hartekracht
Paulus Potterstraat 12d, Zutphen

21 juni bestaat Hartekracht Yoga **5 jaar** en op **1 juli** heeft Studio Hartekracht sinds **2 jaar** de deuren geopend voor samenwerking en verbinding. Reden voor een feestje, toch?

Wij vieren dit graag met jou!

Wees welkom bij gratis workshops Lachyoga, Sacred Dance, Taijiwuxigong, Yoga-muziek Meditatie, Art of Living, Yoga en Yoga Nidra. Maak kennis met verschillende docenten bij Studio Hartekracht en laat je inspireren om vanuit je hart te leven!

Je hoeft je niet aan te melden.
Trek soepele kleding aan waarin je je lekker kunt bewegen en kom op tijd als je deel wilt nemen aan een workshop.

Er staat een hapje en drankje klaar.
Lunchen kan ook, als je zelf iets meeneemt.

Programma

Tijd	Activiteit	Door
10.00 - 10.30	Openingsritueel	Sahaja Pragt en Baukje de Boer
10.30 - 11.30	Lachyoga	Karuna Vasantha
11.30 - 12.15	Yoga-muziek meditatie	Marieke en Frank Schagen
12.15 - 13.00	Pauze	
13.00 - 13.45	Sacred Dance	Sahaja Pragt
13.45 - 14.45	Taijiwuxigong	Peter van Eer
14.45 - 15.30	Ademtechnieken en Yoga - Art of Living	Saskia Niessink
15.30 - 16.15	Yoga en Yoga Nidra	Ruby v.d. Berg
16.15 - 16.30	Eindritueel met lied	Sahaja Pragt en Ruby v.d. Berg

Wil je meer weten? Stuur dan een bericht naar:
info@hartekracht yoga.nl of bel: 06 29302250