

Hart ♥ Loper

Agenda Juni

Studio Hartekracht
Paulus Potterstraat 12d

2 juni 10.00-11.15 uur

Extra buitenyoga les

Locatie: Leusveld, Oeken

(bij regen: Studio Hartekracht).

Aanmelden: info@hartekrachtyoga.nl

Door: Ruby van den Berg

5, 12, 19, 26 juni 20.30-21.30 uur

Mannenyoga:

In de stroom van adem en beweging

Elke woensdag.

Door het beoefenen van yoga maak je je lichaam leniger en sterker, verdiep je je gevoel voor evenwicht en lichaamsbewustzijn en is er ruimte om in stilte te zijn.

frank@harteklank.nl - 06-25339157

Door: Frank Schagen

7, 14, 21, 28 juni 20.00-21.00 uur

Hatha Yogales

Door: Nienke Wagenvoort

9 juni 14.30-16.30 uur

Mantra zingen met Devina

Elke 2^e zondag van de maand.

Dit is als een feestje en alles wat je daarvoor nodig hebt, heb je al bij je: je hart.

rodgerdewitte@outlook.com

Door: Devina

22 juni 10.00-16.30 uur

Feest! Open Jubuleum Dag

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!

info@hartekrachtyoga.nl - 06 29302250

Door: verschillende docenten

23 juni 10.00-11.30 uur

Together we Rise!

Samen zingen en verbinden met krachtliederen voor vrouwen.

Door: Baduhenna - Baukje de Boer

29 juni 9.00 – 10.30 uur

Lachyoga

Elke laatste zaterdag van de maand.

Kom jij lekker actief meedoen? Trek comfortabele kleding aan, neem je eigen handdoek en goede zin mee.

Aanmelden via Facebook: Lachyoga Zutphen/
www.karunavasantha.nl Gecertificeerd lachyoga leider

Karuna Vasantha

29 juni 13.00-15.30 uur

Het expressieve lichaam dans en creatie

Sommige gevoelens in ons lichaam kennen we goed, bv de spanning in je schouders.

Andere zijn nieuw en van het moment. Als we de tijd nemen om ons lichaam in te duiken, zullen we steeds meer gaan ervaren wat een enorme wijsheid er in ons zit.

In deze workshop gebruiken we de ingang van het lichaam en de kunsten voor zelfontdekking.

06-51095 222 - info@fireflycoaching.nl **Door:**

Vivian van de Hoef