

Hart ♥ Loper

Agenda September

Studio Hartekracht
Paulus Potterstraat 12d

6 september 19.00 – 20.30 uur

***Natuurlijk! zwemgedrag
bij 0 t/m 5 jarigen***

Informatieve bijeenkomst

Aan de vooravond van de cursus:

Communicatie tussen ouder en baby of kindje.

Hoe de voordelen daarvan toe te passen in het water en of het dagelijkse leven.

mahagedoorn@kpnplanet.nl/

06-13078220

Door: Marjan Hagedoorn

8 september 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

4, 11, 18, 25 sept 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

12, 26 sept 18.30-19.30 uur

Framedrum Natuurlijk Ritme

Framedrums horen bij de oudste instrumenten

op aarde. Het wordt met je handen en op

harthoogte bespeeld. De klank is subtiel en de

slagen verbonden met de elementen.

06-25160227 - sahajapragt@gmail.com

Door: Sahaja Pragt

12, 26 sept 20.00-21.30 uur

Sacred Dance

De sacrale dansen fungeren als sleutels naar

de bron, naar bewust- en éénwording. In deze

cyclus richten we ons op het ontwaken, wat

wil er in jou geboren worden?

06-25160227 - sahajapragt@gmail.com

Door: Sahaja Pragt

13, 20, 27 sept 19.00-20.30 uur

Hatha Yogales

Door: Nienke Wagenvoort

19 september

Art of Living

Door: Saskia Niessink

22 sept 14.15-16.00 uur

Together we Rise!

Samen zingen en verbinden met

krachtliederen voor vrouwen.

Door: Baduhenna - Baukje de Boer

28 sept 10.00 – 11.15 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