

Hart ♥ Loper

Agenda Oktober

Studio Hartekracht
Paulus Potterstraat 12

Praktijk Volledig Leven

Maandag en dinsdag

Voor drama-, psychosociale therapie,
supervisie & transformatiewerk.

www.therapie-supervisie.nl

Anne-Marie Hamming

Hatha Yoga

Maandag 19:00 uur

Ruby van den Berg

Yin Yoga

Maandag 20:30 uur

Ruby van den Berg

Hatha Yoga

Dinsdag 9:00 uur

Ruby van den Berg

Yin Yoga

Dinsdag 19:00 uur

Ruby van den Berg

Yin Yoga

Dinsdag 20:30 uur

Ruby van den Berg

Hatha Yoga

Woensdag 9:00 uur

Ruby van den Berg

Psychomotorische Therapie

Woensdag 11:00-15:00 uur

Willeke Thiessens

www.zijaanzij.info

Praktijk Zij aan Zij

Hatha Yoga

Woensdag 16:30-17-45 uur

Een zachte vorm van hatha yoga met veel
aandacht voor de ademhaling en ontspanning
tijdens de houdingen.

Nienke Wagenvoort

Taiji wu xigong (Qigong)

Woensdag 18:30-20:00 uur

Activeren van het energetisch centrum van
het lichaam. Hierdoor komt het lichaam in
beweging waardoor de fysieke en mentale
weerbaarheid wordt verbeterd.

0575 545972 - kahrentoby@gmail.com

Peter van Eer

Mannenyoga: In de stroom van adem en beweging

Woensdag 20:30-21:30 uur

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

Harteklank - Frank Schagen

Zachte Hatha Yoga

Donderdag 9:00 uur

Ruby van den Berg

Zachte Hatha Yoga

Donderdag 10:30 uur

Ruby van den Berg

Hart ♥ Loper

Agenda Oktober

Studio Hartekracht
Paulus Potterstraat 12

Mindfulness voor kids 5-12 jaar

8 en 29 oktober 15:00-16:00 uur

Ontspannen en vertrouwen in het hier en nu. Opmerkzaam zijn en alert. Beter leren omgaan met gevoelens en gedachten. Vriendelijk zijn met een open nieuwsgierige houding. In beweging en rust met muziek mantra en yoga en kunst.

Proefles gratis. Ouder en kind(eren) welkom!
0643416838 / kinderpraktijkdelemniscat.nl

Anna van der Linden

Framedrum Natuurlijk Ritme

8, 29 okt 18:30-19:30 uur

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

Sahaja Pragt

Sacrale Dansen

8, 29 okt 20:00-21:30 uur

De sacrale dansen fungeren als sleutels naar de bron, naar bewustzijn en éénwording.
06-25160227 - sahajapragt@gmail.com

Sahaja Pragt

Hatha Flow Yoga

Vrijdag 9:00 uur

Ruby van den Berg

11 okt 10.00-12.00 uur

Mantra zingen met Devina

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

Door: Devina

Lachyoga

31 okt 10:00-11:15 uur

Elke laatste zaterdag v/d maand.

Je hoeft er niets voor te kunnen en zelfs niet na te denken. Neem een handdoek mee.

Aanmelden verplicht.

06-30194710 - www.lachyoga-zutphen.nl

Karuna Vasantha