

Hart ♥ Loper

Agenda September

Studio Hartekracht
Paulus Potterstraat 12d

Psychomotorische Therapie

Maandag 13:00-17:00 uur

Willeke Thiessens

www.zijaanzij.info

Praktijk Zij aan Zij

Hartekracht Yoga

Maandag 19:00 uur Hatha Yoga

Maandag 20:30 uur Yin Yoga

Dinsdag 9:00 uur Hatha Yoga

Dinsdag 19:00 uur Yin Yoga

Dinsdag 20:30 uur Yin Yoga

Woensdag 9:00 uur Hatha Yoga

Donderdag 9:00 uur Zachte Hatha Yoga

Donderdag 10:30 uur Zachte Hatha Yoga

Vrijdag 9:00 uur Hatha Flow Yoga

Ruby van den Berg

Hatha Yoga

Woensdag 16:30-17:30 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

Elke woensdagavond.

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

Cursus Ontspannen Bevalen

Donderdag 19:30-21:00 uur

Aandacht voor jou, je zwangerschap én de baby. We doen samen zachte yoga oefeningen, mindfulness en ademtechnieken. Je krijgt eerlijke informatie rondom je zwangerschap en bevalling, zodat je zelf bewuste keuzes kunt maken. Voel je welkom!

www.ontspannenbijhester.nl

Hester Houweling

Cursus Uitgerust Moederschap

Vrijdag 3, 10, 17 sept 19:30-20:30/21:00 uur

In zeven weken leer je als moeder hoe je beter voor jezelf kan zorgen d.m.v. o.a. Yoga Nidra. De lessen vinden eens per week plaats.

www.wombfulness.com/cursus

Marjolein Vos

Singing Sister Circle

Za 11 en zo 12 september

Stembelijding, soul singing, mantra zingen, stilte, zijn. Speciaal voor vrouwen om elkaar te ontmoeten, te bekrachtigen, te eren, te bemoedigen, te zien en te horen, te voelen en te vieren.

Erica Nap