



Nympheia

Ontdek een nieuwe ervaring van welzijn!

Kundalini Yoga

Vanaf 30 mei t/m 26 september
bij Mango's in Zandvoort



Strandyoga

www.nympheia.com
info@nympheia.com



Kundalini Yoga ...

... is de meest volledige vorm van yoga, meditatie en zang. Een inspirerende ervaring. Kundalini Yoga bestaat al meer dan vijfduizend jaar en wordt ook wel de moeder van de yoga genoemd.

De oefeningen versterken het zenuwstelsel en immuunsysteem. Je wordt vitaler, krachtiger en je richt je bewustwording op je eigen bron van levensenergie. Daarom maakt deze vorm van yoga je fysiek en ook psychisch sterk en soepel, geeft ontspanning, en nieuwe energie en verbetert je weerstand.

De combinatie van yoga, meditatie en het zingen van mantra's brengen je in contact met jezelf als een eenheid. Je voelt je compleet, je leert je eigen grenzen kennen en je toekomstig potentieel - dat geeft zelfvertrouwen. Je hoeft niet bijzonder lenig te zijn om aan de lessen deel te kunnen nemen, je werkt vanuit je eigen realiteit.

De lessen worden gegeven zoals door Yogi Bhajan onderwezen. Kundalini Yoga is een investering in je eigen gezondheid, welzijn en bewustzijn.

Kundalini Yoga op zondagochtend 10.30 - 12.00

Locatie: Mango's Beach Bar, Strandtent nr. 15

30 mei

6, 13, 20 en 27 juni

4, 11, 18 en 25 juli

1, 8, 15, 22 en 29 augustus

5, 12, 19 en 26 september

Element ether

Element aarde

Element vuur

Element lucht

Element water

Graag meenemen: 2 fleecen dekens voor tijdens de ontspanning en een fles water, gemakkelijk loszittende kleding

Kosten

€ 14,- p/p losse les

€ 80,- 6-strandrittenkaart (geldig 8 weken)

€ 125,- 10-strandrittenkaart (geldig 12 weken)