



Nymphaea

Ontdek een nieuwe ervaring van welzijn!

Strandyoga

22 mei t/m 11 september
Mango's in Zandvoort



Kundalini Yoga

met Deva Mandeep

www.strandyoga.nl



Kundalini Yoga ...

... is de meest volledige vorm van yoga, meditatie en zang. Een inspirerende ervaring. 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.

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

22, 29 mei

SA - Begin

5, 12, 19, 26 juni

TA - Leven

3, 10, 17, 24, 31 juli

NA - Los laten

7, 14, 21, 28 augustus

MA - Voltooien

4, 11 september

ONG - Oneindigheid

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

Kosten: € 15,- p/p losse les incl. thee

Yogadocente: Deva Mandeep Kaur, (A. Zastrow) is gediplomeerde Ayurvedische- en Aromatherapeute, opgeleid in Healing Technieken zoals Healing Touch© en Sat Nam Rasayan©, internationaal gecertificeerde en erkende docente Kundalini Yoga, 3HO Conscious Pregnancy Theacher©, BreathWalk© en is opgeleid in het geven van Active Meditaties© vanuit de OSHO traditie. Sinds 2010 voorzitter Kundalini Yoga Docenten Nederland.