



*Nymphheia*

Ontdek een nieuwe ervaring van welzijn!

# Mannen -Yoga

Vanuit de Kundalini Yoga traditie



## Haarlem

[www.nymphheia.com](http://www.nymphheia.com)  
[info@nymphheia.com](mailto:info@nymphheia.com)



## Iedereen ervaart ...

... stress en drukte op een bijna dagelijkse basis, en mannen zijn hierin niet anders.

Ook mannen ervaren stress, naar aanleiding van werk, school, financiën, familie zaken, en vele andere dingen. Van mannen wordt verwacht dat ze fit zijn, fysiek en mentaal sterk, zodat ze kunnen omgaan met uitdagingen van het alledaagse leven.

### Heb je zin in ontspanning en inspanning?

Deze yogacursus is speciaal voor mannen die behoefte hebben aan meer flexibiliteit en welzijn in hun leven.

Bewuster willen omgaan met hun kracht (zonenergie) en toekomstig potentiaal.

De lessen worden gegeven vanuit de Kundalini Yoga traditie. Dynamiek, beweging, ontspanning, zachtheid, gezondheid en bewustwording zijn de ingrediënten van deze cursus.

### Geïnteresseerd? Nieuwsgierig?

Mannen - Yoga op 7 donderdagen in Haarlem

Start 5 november - 17 december 2009

Tijd 19.45 - 21.15

Kosten € 105,-

Locatie Volksuniversiteit Haarlem

Ruimte 1.32

Adres Leidsevaart 220  
2001 DB Haarlem

Graag meenemen: yogamat, 2 fleecen dekens voor tijdens de ontspanning en een fles water, gemakkelijk loszittende kleding (wit/beige ivb met de helende werking op de aura)



Voor meer informatie en aanmelding  
[www.nympheia.com](http://www.nympheia.com)  
[info@nympheia.com](mailto:info@nympheia.com)