

# Ontdek yoga voor meer rust, kracht en energie!

Yogahart Nijmegen



**Maandag 5 januari 2026 van 18:30 tot 21:30 uur**

Over 5 weken



**Anahata - Centrum voor yoga en meditatie**

Van Trieststraat, Nijmegen, Nederland



## Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag en zondag tot en met 26 februari 2026

Wil jij ervaren wat yoga écht voor je kan doen? Onze lessen zijn er voor beginners én (half)gevorderden. Elke les begint met aankomen in het hier-en-nu, gevolgd door houdingen en ademtechnieken die je soepeler, sterker en rustiger maken. Alles in jouw tempo en zonder prestatiedruk.

Ervaringen van deelnemers:

Esmée (42): "Na jaren rugklachten merkte ik al na een paar weken yoga dat mijn houding verbeterde. Ik voel me eindelijk vrijer in mijn beweging."

David (36): "Ik dacht dat ik niet lenig genoeg was. Maar juist door de rustige opbouw merk ik hoe mijn lichaam steeds meer ontspant en sterker wordt."

Lisa (29): "Yoga is mijn wekelijkse reset. Ik kom met een vol hoofd binnen en ga met rust en nieuwe energie weer naar huis."

Gun jezelf ook een goede en gezonde START: probeer 3 proeflessen voor slechts € 27,50 en ervaar zelf wat yoga voor jouw lichaam en geest kan doen.

Waarom meedoen?

- Minder stress, beter slapen, meer energie.
- Voor beginners én (half)gevorderden.
- Sterker immuunsysteem door oefeningen en bewuste ademhaling
- Verbetering van je houding en vermindering van spanningsklachten
- Verschillende yogalessen (actief of juist ontspannend) die passen bij jouw wensen
- Kleinere groepen, professionele aandacht en begeleiding.

Schrijf jezelf vandaag nog in en geef jezelf dit cadeau!

## Voor wie

Volwassenen, Senioren

## Waarover

Anahata - Centrum voor yin