Klachtensensitieve yoga en meditatie

Dinsdag 10 december 2024 van 16:00 tot 17:15 uur
Afgelopen

Anahata - Centrum voor yoga en meditatie
Van Trieststraat, Nijmegen, Nederland

Terugkerende activiteit
Wekelijks op dinsdag tot en met 20 mei 2025

Bij deze cursus kun je in je eigen tempo in een kleine groep rustige yoga en meditatieoefeningen doen. Er is veel ruimte om ontspanning te vinden, na iedere les krijg je oefeningen mee die je thuis kunt uitvoeren. Na afloop van de cursus kun je doorstromen naar een nieuwe cursus of naar een andere yoga of meditatieles in ons centrum. Kijk voor meer informatie op www.yogahart-nijmegen.nl of op www.anahatanijmegen.nl

Voor wie
Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover
Gezondheid, Muziek / dans / zang, Ontmoeten, Recreatie / ontspanning, Sport en bewegen

Wat
Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar
nijmegen-oost.nl/agenda

Klachtensensitieve yoga e... 10-12-2024 / 16:00 - 17:15 Anahata - Centrum voor yo...