

# Begin je weekend met



**In het LOP, Winkelcentrum Molenhoek  
Vrijdagochtend, van 10.15 tot 11.30 uur**

In de lessen **Yoga op Maat (YOM)** oefenen we de houdingen op de yogamat. We maken ook gebruik van hulpmiddelen, zoals de stoel, blokken en riemen. Aandacht is er voor de ademhaling. Elke les sluiten we af met een ontspanning.



De YOM-lessen zijn bedoeld voor beginners en gevorderden. De yogagroep bestaat uit max. 9 deelnemers, zodat er voldoende ruimte is voor persoonlijke aandacht. In de lessen gebruik ik als docent mijn ervaring met Hatha Yoga, Yin Yoga, Iyengar, Yoga Nidra, Stoel yoga en de yogalessen van William Yang.

**Lesgeld:** € 8,00 per les, die je meedoet.

Jouw lesgeld gaat, na vermindering van onkosten, naar Stichting Frangipani. Zij ondersteunt jonge mensen uit ontwikkelingslanden bij het volgen van een beroepsopleiding. Meer informatie hierover: [interakt@planet.nl](mailto:interakt@planet.nl) tav Jacqueline Konings.

**Heb je belangstelling? Laat het me weten.  
Een proef YOM-les volgen kan altijd!**

Voor opgave of vragen over YOM : Ganny Boer, tel: 0612429531  
E-mail [gannyboer@gmail.com](mailto:gannyboer@gmail.com) of kijk op website: [www.yogasantosa.nl](http://www.yogasantosa.nl)