

# Iyengar Yoga Haarlem

## INTRODUCTIE CURSUS YOGA – WITH NANCY REYERTS

Zondag - 10, 17, 24 Januari - (10.30 – 12.00)

Zondag - 31 Januari - (14.30 – 16.00)

Cost: 55 euro

Ben je benieuwt of yoga wat voor jou is? Wil je met yoga bij het begin beginnen? De introductie cursus is een perfect manier om met yoga te beginnen.

In deze 4 weken:

- \* Leer je stap voor stap de basis van Iyengar Yoga, zodat je makkelijk door kan stromen naar de reguliere lessen
- \* Klein group en is iedereen op het zelfde niveau
- \* Tijd en aandacht voor vragen en persoonlijk aanpassing
- \* Leer je over de basis principes van yoga filosofie

