

# HATHA YOGA

in Hoofddorp

Ontdek de kracht van lichaam  
en geest in Iyengar Yoga



Het beoefenen van Yoga verbetert de lichaamshouding, de organen, de doorbloeding en het zenuwstelsel. Het werkt preventief en verbetert de gezondheid. Door middel van staande en zittende oefeningen, voorover- en achteroverbuigingen, omgekeerde -en draaihoudingen en balansoefeningen leer je de spieren te gebruiken en strekken voor een gezonde uitwerking op al je gewrichten in het lichaam.

- Tijd:** Donderdag van 19:30-21:00
- Locatie:** Sociaal Cultureel Centrum "De Boerderij",  
Lutulistraat 139 te Hoofddorp (achter de Vomar)
- Kosten:** 9 euro per les, proefles 8 euro (tweede les gratis)
- Leraar:** Daniela Gfeller en Tea Laukkanen

De lessen zijn "open", je kunt zonder aanmelden komen en meedoen.  
Voor verder informatie, bel 0648 954 016 of e-mail [yoga@mohio.net](mailto:yoga@mohio.net).

Wij hopen je spoedig te zien!

