

# 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.

<b>Tijd:</b>	Donderdag van 19:30-21:00
<b>Locatie:</b>	Sociaal Cultureel Centrum "De Boerderij", Lutulistraat 139 te Hoofddorp (achter de Vomar)
<b>Kosten:</b>	Losse les: € 12,- Proefles: € 10,- (2e les binnen 15 dagen gratis) 10-rittenkaart: € 99,- (geldigheidsduur 12 weken*) 20-rittenkaart: € 175,- (geldigheidsduur 24 weken*)
<b>Leraar:</b>	Daniela Gfeller, Michel Bodok 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!



#### \* Over de geldigheidsduur:

De schoolvakantieweken en weken waarin een nationale vrije dag op een donderdag valt schorten de geldigheidsduur op. In geval van ziekte, een lange vakantie of overmacht is de geldigheidsduur in overleg te verlengen. Er kan om een bewijsstuk als een doktersverklaring of vakantieboeking worden verzocht.

De rittenkaarten zijn niet persoonsgebonden. Dit betekent dat een (echt)paar gezamenlijk van een rittenkaart gebruik kan maken en/of je een vriend(in) op jouw kaart een yogales kan laten volgen. Rittenkaarten dienen voor de yoga les per bank te worden overgemaakt naar rekeningnummer 55.39.04.264 t.n.v. D. Gfeller te Amsterdam. Je krijgt dan op de les je rittenkaart met aangepaste geldigheidsduur.