

RIBW Nijmegen & Rivierenland



Hatha Yoga

Gun jezelf deze bijzondere Hatha Yoga-workout. Herstel van spanning, herstel van energie en herstel van de verbinding tussen geest en lichaam staat centraal.

In deze bijzonder Hatha yoga-workout staat herstel centraal: herstel van spanning, herstel van energie én herstel van de verbinding tussen lichaam en geest.

De naam Hatha komt van de Sanskriet-woorden Ha (zon) en Tha (maan). De zonne-energie staat voor mentale kracht, gericht op actie en doen. De maan-energie staat voor ons gevoelsleven en innerlijke rust.

Tijdens de les brengen we deze twee krachten samen door middel van bewuste ademhaling, doelgerichte beweging en ontspanning. Zo kom je weer in balans – fysiek én mentaal.

Effecten kunnen zijn:

- Verhoogt je energieniveau
- Houdt je lichaam sterk én soepel
- Vermindert spanning en stress
- Brengt rust in je hoofd en balans in je lijf

Matjes, dekentjes en kussens zijn aanwezig.

Neem zelf gemakkelijk zittende kleding (joggingbroek, warm vestje, eventueel handdoek) mee.

Praktische informatie

Hatha Yoga wordt vanaf **26 augustus iedere woensdag** gegeven van **13.30 - 15.30 uur**

Locatie: LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

Aanmelden of vragen?

Wil je aansluiten bij Hatha Yoga? [Schrijf je dan direct in.](#)

[Meld je aan voor Hatha Yoga](#)

Of heb je nog een vraag over de cursus? Neem dan contact op met [LUMEN](#).

Gegevens

LUMEN Vrijplaats voor Herstel

Kerkenbos 1103a

6546 BC Nijmegen

T: [06 15 48 21 93](tel:0615482193) | [088 382 24 51](tel:0883822451)

E: lumen@ribw-nr.nl



RIBW Nijmegen & Rivierenland

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

www.ribw-nijmegenrivierenland.nl

info@ribw-nijmegenrivierenland.nl