

Yoga Nidra

Praktische informatie

Praktische informatie;

Woensdagavond 23 april, 20.30 tot 21.45.

Dorpshuis Paterswolde, Bahler Boermalaan 4.

Wil je uiterlijk 5 minuten voor de starttijd aanwezig zijn? Dan kunnen we op tijd beginnen :)

Kosten

De kosten bedragen 15,-. Het geld mag overgemaakt op NL48 ABNA 0819 43 47 44, ten name van Yoga Praktijk-Bloei / Maria van Dam. [Een betaallink vind je hier](#)

Wat mag je meenemen?

Een yogamatje, een handdoek voor daaroverheen, een dekentje voor over je heen en evt. een kussentje voor onder je hoofd. Neem, omdat je voornamelijk ligt, iets warm mee als je dat prettig vindt. Een vest, warme sokken, etc. Alles om comfortabel te liggen!

Verder; doe gemakkelijk zittende kleding aan voor de Yoga Nidra les. Er is een mogelijkheid om je om te kleden op de locatie.

Weldadig voor lichaam en geest

Voelen wat er in je leeft

En daar bij zijn.

Met open aandacht.

Met liefde en compassie.

Voor jou en voor hoe het is op dat moment.

Wetende dat alles er mag zijn.

Door ruimte te geven

Ontstaat ruimte

Ruimte om te voelen wat je nodig hebt

Wat goed voor jou is

Een rustpunt.

Helemaal voor jou.

Je bent meer dan welkom.



Yoga Praktijk-Bloei
Maria van Dam