

# Yoga Nidra

## Praktische informatie

### De data & lestijden

De lessen vinden plaats op vrijdagavond in de oneven weken. De data zijn achtereenvolgens; 16-1, 30-1, 13-2, 13-3, 27-3, 10-4.

De lessen duren vijf kwartier, we sluiten af met een kopje thee. De lestijd is van 19.30 tot 20.45.

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

### Tarieven

Je geeft je op voor de hele serie, 6 lessen, de kosten bedragen 90,-. (15 euro per les omgerekend). Het geld mag overgemaakt op NL48 ABNA 0819 43 47 44, ten name van Yoga Praktijk-Bloei / Maria van Dam.

### Locatie

Locatie is in het speellokaal op de basisschool de Eshoek in Annen, Molenakkers 30. Als je voor de school staat loop je er rechts omheen (langs de tandarts) richting het dorpshuis/sporthal. Daar schuin tegenover zie je het speelplein van de school met een zandbak ; dit plein steek je over, daar is de ingang, via een witte deur kun je naar binnen. Kun je het niet vinden, bel me gerust, 06 428 00 880.

### Wat mag je meenemen?

Een yogamatje, een handdoek voor daaroverheen, een deken voor over je heen en evt. een kussentje voor onder je hoofd. Neem, omdat je voornamelijk ligt, iets warms 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*

*Zes avonden een rustpunt.*

*Helemaal voor jou.*

*Je bent meer dan welkom.*

