



## YOGA NIDRA XL in Annen op vrijdagavond in 2024

In Annen kun je vijf maanden lang op vrijdagavond terecht voor een heerlijke Yoga Nidra XL les, elke eerste vrijdag van de maand; startend in februari, eindigend in juni. **Een maandelijks rustpunt voor JOU.** De lessen duren 75 minuten.

We oefenen in de gymzaal van de school. Deze vind je via het kleuterplein; die bevindt zich tegenover het dorpshuis/de sporthal van Annen. Je steekt het plein over en gaat de **witte deur** door (deze staat vaak open voor aanvang van de les). Binnen wijst het zich vanzelf; je loopt zo tegen het speellokaal/gymzaal aan waar we oefenen.

Er vinden twee lessen plaats;  
19.00 tot 20.15 (VOL – wachtlijst)  
20.30 tot 21.45 (nog 1 plek vrij!)

Na afloop is er thee.

De data zijn achtereenvolgens; 2 februari, 1 maart, 5 april, 3 mei en 7 juni.

### **Tarieven en betaling**

De serie bestaat uit vijf lessen, de gehele serie kost 75 euro.

Je betaalt voorafgaand aan de start van de serie. Dat kan door middel van overmaken op het volgende rekeningnummer; NL 48 ABNA 08 19 43 47 44 , t.n.v. M. van Dam/ Yoga Praktijk-bloei. Een betaallink is ook mogelijk, geef dat dan even bij mij aan. Uiteraard mag je ook contant betalen als dat je voorkeur heeft, dan mag je het bij de (eerste) les meenemen in een envelop met je naam erop.

### **Wat als je een les verhinderd bent?**

anneer je een keer verhinderd bent meld je je zo tijdig mogelijk af bij mij via mail, telefoon, app. Een tip; als je een avond niet kunt, geef het cadeau aan iemand! 😊

Als je je wilt opgeven of wanneer je nog vragen hebt, neem gerust contact op!  
[info@praktijk-bloei.nl](mailto:info@praktijk-bloei.nl),

Je bent van harte welkom,  
Maria van Dam / Yoga Praktijk-Bloei  
[www.praktijk-bloei.nl](http://www.praktijk-bloei.nl)