

Je bent welkom tijdens de workshop

Ashtanga Yoga

Zondag 9 februari 2025

en

Zondag 2 maart 2025

Tijd: 9.30 – 12.30 uur

Studio Hoog & Droog te Harlingen

De Ashtanga Primary Series zijn krachtig en dynamisch, waarbij de adem een grote rol speelt. De actieve houdingen worden gemiddeld 5 ademingen vast gehouden om daarna door te flowen naar de volgende asana. De serie bestaat uit aarden, zonnegroeten, staande houdingen, balans, zittende en liggende asana's. De serie eindigt met een eindontspanning, waarna je vol energie met een ontspannen geest in rust en kalmte van de mat af stapt.

Voor € 35,- reserveer je je plek. Informeer naar de mogelijkheden en boek je ticket vandaag nog via de App van MomoYoga. Of stuur mij een berichtje tel. 06-33717530 mail info@yoga-linda.nl

Namasté,
Linda