

## Inschrijving:

inschrijving:

door storting van  
60 euro (zaterdagen) of 90€ (maandagen) of  
135€ (beide formules) op rekeningnummer:

**BE60 3800 0197 8770**

van **Maria Clicteur** met vermelding van: naam,  
telefoon en gekozen formule

of/en

per email:

[maria.clicteur@skynet.be](mailto:maria.clicteur@skynet.be)

Meer info is te bekijken op de **website**:

<http://www.shraddhaa.be>

De yoga doorgegeven door

**T. Krishnamacharya** is aangepast aan het  
individu. De ademhaling staat centraal.

**De aangeleerde basishoudingen zijn**  
haalbaar voor iedereen.

### ***Yoga is zeer simpel:***

Door bewust te ademen en te oefenen  
met je lichaam wordt je geest rustig

Stress, spanningen in het lichaam, fysieke klachten,  
emotionele verwarring

**zijn het gevolg van ons denken.**

Door met aandacht **te bewegen** in harmonie met een  
**bewuste ademhaling** verstilt het denken en het lichaam  
bevrijdt zich van diepere spanningen.

**Het gevolg van regelmatig oefenen** is velerlei:  
een **betere nachtrust**, een **soepeler lichaam**,  
een **diepe en bewuste ademhaling**, bewust en  
**alert in het leven staan**, steeds meer rust in je hoofd,  
waardoor je **concentratie** toeneemt....

### **De ademhaling**

is van hoofdbelang in yoga,  
omdat ze van hoofdbelang is in het  
leven en **yoga gaat over "het leven"...**  
T. Krishnamacharya

# In yogacentrum



**September 2018**

**Yoga voor beginners**

**Twee zaterdagen**

**Of/en**

**9 wekelijkse lessen**

### **Er zijn 2 formules mogelijk:**

- Gedurende de **twee zaterdagvoormiddagen** maken we kennis met de basisprincipes van yoga, de houdingen en een beetje filosofische achtergrond uit de yoga-sūtra. Praktijk en een beetje theorie **Deze formule kan ook interessant zijn om je kennis op te frissen**
- In de **week-lessen** op maandag worden de basis houdingen aangeleerd. Enkel praktijk **De klemtoon ligt telkens op de houdingen en op de ademhaling.**

### **Waar: Śraddhā**

**Kappellestraat 34 8210 Loppem**

### **Wanneer:**

- **Zaterdag 8 en 15 sept. 2018** (van 9.30h tot 12.30h)
- **9 maandagavonden** van 20.30 uur tot 21.45 uur.start 17sept

### **Prijs:**

- 60 euro voor 2 zaterdagen
- 90€ voor 9 weeklessen

**135€ indien de 2 formules gevolgd worden.**

**Het volgen van beide formules kan interessant zijn en verdiepend.**