

Programma yoga detox week 2021

Datum	Inhoud les	Vorm	Wie/opgeven bij
VOORBEREIDENDE WEEK			
Zaterdag 8 mei	16.00 – 17.00	Startbijeenkomst met extra info over yoga detox week met mantrazang online	Online Gerda yogahartnijmegen@gmail.com
Zondag 9 mei	20.00 – 21.00	Stadsverlichting met aandacht voor loslaten	Online Eefje en Gerda e.janssen.info@gmail.com
Maandag 10 mei	09.30 – 10.45	Kundalini yoga	Online Marianne beleefyoga.info@gmail.com
	18.30 – 19.45	Dynamische hatha	Online Gerda yogahartnijmegen@gmail.com
	20.15 – 21.45	Restoratieve yoga	Online Gerda
Dinsdag 11 mei	19.00 – 20.30	Kundalini yoga Cordium	Online Mihriban m.vanee@han.nl
	20.30 – 21.30	Inner yoga en meditatie	Online Eefje e.janssen.info@gmail.com
Woensdag 12 mei	09.00 – 10.15	Kundalini yoga in Goffertpark	Buiten, slecht weer: online Marieke marieke@beleefyoga.nl
	11.00 – 12.15	Kundalini 55+	Online Petra petra@schepsel.nl
	18.30 – 19.45	Dynamische hatha	Online Gerda yogahartnijmegen@gmail.com
	20.15 – 21.45	Nidra yoga	Online Gerda
Donderdag 13 mei	20.00 – 21.15	Kundalini yoga	Online Petra petra@schepsel.nl
	18.45 – 20.00	Hatha yoga + Pilates	Buiten + online Gerda yogahartnijmegen@gmail.com
Vrijdag 14 mei	10.00 – 11.00	Chi Kung met helende klanken	Online Ingrid imbeverwijk@planet.nl
Zaterdag 15 mei	09.30 – 10.45	Kundalini yoga buiten Limos	Buiten, slecht weer: online Marieke marieke@beleefyoga.nl
Zondag 16 mei	06.30 – 08.30	Sadhana	Online Marianne, Remco remcovogel@gmail.com

YOGA DETOX WEEK

Maandag 17 mei	09.30 – 10.45	Kundalini yoga	Online	Marianne beleefyoga.info@gmail.com
	18.30 – 19.45	Dynamische hatha	Online	Gerda yogahartnijmegen@gmail.com
	19.30 – 20.30	Speciale les Zhineng Qigong	Online	Diana dianastraten@gmail.com
	20.15 – 21.45	Restoratieve yoga	Online	Gerda yogahartnijmegen@gmail.com
Dinsdag 18 mei	19.00 – 20.30	Kundalini yoga Cordium	Online	Mihriban m.vanee@han.nl
	20.30 – 21.30	Inner yoga en meditatie	Online	Eefje e.janssen.info@gmail.com
Woensdag 19 mei	09.00 – 10.15	Kundalini yoga in Goffertpark	Buiten, slecht weer: online	Marieke marieke@beleefyoga.nl
	11.00 – 12.15	Kundalini 55+ Aansluitend groene lunch	Online, lunch: buiten	Petra, les opgeven: petra@schepse.nl lunch: opgeven: yogahartnijmegen@gmail.com
	18.30 – 19.45	Dynamische hatha	Online	Gerda yogahartnijmegen@gmail.com
	20.15 – 21.45	Nidra yoga	Online	Gerda
Donderdag 20 mei	20.00 – 21.15	Kundalini yoga	Online	Petra petra@schepse.nl
	18.45 – 20.00	Hatha yoga + Pilates	Buiten + online	Gerda yogahartnijmegen@gmail.com
Vrijdag 21 mei	17.00 uur	Samen eten met aansluitend les/activiteit buiten	Buiten	Sieglinde en Eefje e.janssen.info@gmail.com
Zaterdag 22 mei	09.30 – 10.45	Kundalini yoga buiten Limos	Buiten, slecht weer: online	Marieke marieke@beleefyoga.nl
	16.00 – 17.00	Afsluitende bijeenkomst aansluitend helende klanken met klankschalen en menselijke stem	Online	Gerda en Ingrid yogahartnijmegen@gmail.com
Zondag 23 mei	06.30 – 08.30	Sadhana	Online	Remco, Marianne, Sieglinde remcovogel@gmail.com
	10.00 – 11.00	Hatha flow aan Waal	Buiten	Gerda yogahartnijmegen@gmail.com

OPBOUWWEK

Maandag 24 mei	09.30 – 10.45	Kundalini yoga	Online	Marianne beleefyoga.info@gmail.com
	18.30 – 19.45	Dynamische hatha	Online	Gerda yogahartnijmegen@gmail.com
	20.15 – 21.45	Restoratieve yoga	Online	Gerda
Dinsdag 25 mei	19.00 – 20.30	Kundalini yoga Cordium	Online	Mihriban m.vanee@han.nl
	20.30 – 21.30	Inner yoga en meditatie	Online	Eefje e.janssen.info@gmail.com
Woensdag 26 mei	09.00 – 10.15	Kundalini yoga in Goffertpark	Buiten, slecht weer: online	Marieke marieke@beleefyoga.nl
	11.00 – 12.15	Kundalini 55+	Online	Petra petra@schepsel.nl
	18.30 – 19.45	Dynamische hatha	Online	Gerda yogahartnijmegen@gmail.com
	20.15 – 21.45	Nidra yoga	Online	Gerda
Donderdag 27 mei	20.00 – 21.15	Kundalini yoga	Online	Petra petra@schepsel.nl
	18.45 – 20.00	Hatha yoga + Pilates	Buiten	Gerda yogahartnijmegen@gmail.com