

IYENGAR YOGA Zeeburg



| lesrooster | maandag | dinsdag | woensdag | donderdag | vrijdag | zaterdag |
|--|---|-------------------------------|---|---|---|--|
| vroege les | | 09.00 – 12.00 vrij oefenen | | 09.00 – 10.30 beginners | 09.00 – 10.00 beginners 1-uursles | 09.00 – 10.30 algemeen |
| 10:15-11:45 ochtendles | 55plus | | algemeen | | algemeen | 10:45-16:45 workshop of 10:45-12:45 vrij oefenen |
| lunchles | 13:00 – 14:00 beginners 1-uursles | | 13:30 – 14.30 kinderen (6 t/m 12 jaar) | | | |
| middagles | 15.00 – 16.30 zwangeren | | 16.00 – 18.00 therapie alleen na afspraak | 17.00 – 18.00 jongeren (13 t/m 17 jaar) | 16.00 – 18.00 vrij oefenen | |
| 18:15-19:45 1 ^e avondles | beginners | gevorderd | algemeen | restoratief bij stress en vermoeidheid | pranayama minimaal 1 jaar yoga ervaring | |
| 20:00-21:30 2 ^e avondles | mannen | beginners | beginners | algemeen | | |

beginners: geen tot weinig ervaring in Iyengar yoga

algemeen niveau: les met o.a. kopstand en schouderstand

gevorderd: alle soorten houdingen, verdieping, langer in houdingen blijven

www.yogaber.nl