

bodhi yoga en mindfulness

maandag

09.15 – 10.30 uur Hatha Yoga / Fianne Mulder
17.45 – 19.00 uur Yin Yoga / Claudia Heere
19.30 – 20.45 uur Hatha Yoga / Claudia Heere

dinsdag

09.15 – 10.30 uur Kundalini Yoga / Harmanjot Singh (Raymond)
17.45 – 19.00 uur Pralaya Yoga / Wim de Klerk
19.30 – 20.45 uur Hatha Yoga english class / Jantien Hadders
19.30 – 21.45 uur Mindfulness training / Mikis Stekelenburg – *zie agenda*

woensdag

09.15 – 10.30 uur Hatha Yoga mild / Fianne Mulder
17.45 – 19.00 uur Yoga voor zwangeren* / Fianne Mulder
19.30 – 20.45 uur Hatha Yoga Chandra / Mikis Stekelenburg
19.30 – 20.45 uur Yoga voor zwangeren* / Fianne Mulder

donderdag

11.00 – 12.15 uur Hatha Yoga mild 55+ / Fianne Mulder
17.45 – 19.00 uur Kundalini Yoga / Harmanjot Singh (Raymond)
19.30 – 20.45 uur Hatha Yoga / Fianne Mulder

vrijdag

09.15 – 10.30 uur Yin Yoga / Claudia Heere
09.30 – 11.45 uur Mindfulness training / Mikis Stekelenburg – *zie agenda*
11.00 – 12.15 uur Restorative Yoga / Claudia Heere
17.45 – 19.00 uur Kundalini Yoga / Dhanprem Kaur
19.30 – 21.30 uur XL yogalessen – *zie agenda*

zaterdag

09.15 – 10.30 uur Pregnancy Yoga english class* / Jantien Hadders
11.00 – 17.30 uur workshops en bijscholingen – *zie agenda*

zondag

09.15 – 10.30 uur Kundalini Yoga / Dhanprem Kaur (Marlene)
11.00 – 12.15 uur Hatha Yoga / Claudia Heere

Bodhi yoga voor zwangeren*

Je kunt starten met de cursus zwangerschapsyoga vanaf het moment dat je 13 weken zwanger bent. De cursus is doorlopend, zodat je op ieder moment kunt instromen. Om je de oefeningen echt eigen te maken en daarbij de hele cursuscycclus te volgen is minimaal 3 maanden tijd nodig. Je schrijft in voor een vaste les (op woensdag, of zaterdag). De cursus loopt tot 2 weken voor de uitgerkende datum. Interesse? Kijk op: centrumbodhi.nl/lessen/yoga-voor-zwangeren

Bodhi workshops, bijscholingen en meer...

Op vrijdagavond, zaterdag- en zondagmiddag organiseert Bodhi regelmatig een verdiepende yogaworkshop, bijscholing of XL yogales. Ook voor een cursus meditatie, babymassage, een klankconcert, filmmiddag enz. kun je bij Bodhi terecht. Kijk voor het actuele aanbod op de agenda www.centrumbodhi.nl/agenda.

Bodhi training Mindfulness

In februari 2019 starten er weer twee nieuwe trainingen Mindfulness bij Bodhi. De training Mindfulness bestaat uit 8 bijeenkomsten plus een 9e 'opfris'-sessie. Op dinsdagavonden vanaf 19 februari (19.30–21.45 uur) en op vrijdagochtenden vanaf 22 februari (9.30–11.45 uur). Aanmelden kan via: Mikis@centrumbodhi.nl