

bodhi yoga en mindfulness

maandag

09.15 – 10.30 uur Hatha Yoga / Fianne Mulder
18.00 – 19.15 uur Yin Yoga / Claudia Heere
19.45 – 21.00 uur Hatha Yoga / Claudia Heere

dinsdag

09.15 – 10.30 uur Kundalini Yoga / Raymond Harmanjot Singh
18.00 – 19.15 uur Pralaya Yoga / Wim de Klerk
19.30 – 21.45 uur Bodhi Mindfulness training / Mikis Stekelenburg – *start 3 maart 2020*

woensdag

09.15 – 10.30 uur Hatha Yoga mild / Claudia Heere
18.00 – 19.00 uur Bodhi Cursus Mediteren / Mikis Stekelenburg – *start 4 maart 2020*
19.45 – 21.00 uur Hatha Yoga Chandra / Mikis Stekelenburg
19.45 – 21.00 uur Yoga voor zwangeren* / Fianne Mulder

donderdag

11.00 – 12.15 uur Hatha Yoga mild 55+ / Fianne Mulder
18.00 – 19.15 uur Kundalini Yoga / Raymond Harmanjot Singh
19.45 – 21.00 uur Hatha Yoga / Fianne Mulder

vrijdag

09.15 – 10.30 uur Yin Yoga / Claudia Heere
11.00 – 12.30 uur Bodhi Cursus Restorative Yoga / Claudia Heere – *start 31 januari 2020*
19.30 – 21.30 uur XL yogalessen – *zie agenda*

zaterdag

09.15 – 10.30 uur Pregnancy Yoga English class* / Geesje Haensel
13.00 – 17.30 uur workshops en bijscholingen – *zie agenda*

zondag

09.15 – 10.30 uur Vinyasa Yoga / Wim de Klerk
11.00 – 12.15 uur Hatha Yoga / Fianne Mulder
13.00 – 17.30 uur workshops en bijscholingen – *zie agenda*

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 dinsdag of woensdag). De cursus loopt tot 2 weken voor de uitgerekende 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 (yoga)workshop, 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 maart start er weer een nieuwe training Mindfulness bij Bodhi. De training Mindfulness bestaat uit 8 bijeenkomsten plus een onderhoud sessie ongeveer 2 maanden na de achtste bijeenkomst. De training wordt gegeven op dinsdagavond van 19u30–21u45. De training start op **3 maart 2020**. Aanmelden kan via: info@centrumbodhi.nl of telefonisch: 010 2130889.