

# 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)  
17.45 – 19.00 uur Yoga voor zwangeren\* / Fianne Mulder  
19.30 – 20.45 uur Hatha Yoga / Fianne Mulder

---

## vrijdag

09.15 – 10.30 uur Yin Yoga / Claudia Heere  
10.00 – 12.15 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 yoga voor zwangeren vanaf de 13e zwangerschapsweek. De cursus is opgezet als een doorlopende cursus, zodat je op ieder moment kunt instromen. Je schrijft in voor een vaste les (op woensdag, donderdag of zaterdag). De cursus loopt tot 2 weken voor de uiterekende datum. Interesse? mail naar [fianne@centrumbodhi.nl](mailto:fianne@centrumbodhi.nl)

### **Bodhi workshops, bijscholingen en meer...**

Op vrijdagavond en zaterdag kun je bij Bodhi regelmatig terecht voor 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](http://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. De training wordt gegeven op vrijdagochtenden (10.00–12.15 uur) en op dinsdagavonden (19.30–21.45 uur). Aanmelden kan nu al: [Mikis@centrumbodhi.nl](mailto:Mikis@centrumbodhi.nl)