

# 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  
19.45 – 21.00 uur Hatha Yoga english class / Jantien Hadders  
19.30 – 21.45 uur Bodhi Mindfulness training / Mikis Stekelenburg – *zie agenda*

---

## woensdag

09.15 – 10.30 uur Hatha Yoga mild / Fianne Mulder  
18.00 – 19.15 uur Yoga voor zwangeren\* / Fianne Mulder  
18.00 – 19.15 uur Bodhi Cursus Mediteren / Mikis Stekelenburg – *zie agenda*  
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 – 12.15 uur Restorative Yoga / Claudia Heere  
18.00 – 19.15 uur Kundalini Yoga / Marlene Dhanprem Kaur  
19.30 – 21.30 uur XL yogalessen – *zie agenda*

---

## zaterdag

09.15 – 10.30 uur Pregnancy Yoga english class\* / Fianne Mulder  
11.00 – 17.30 uur workshops en bijscholingen – *zie agenda*

---

## zondag

09.15 – 10.30 uur Kundalini Yoga / Bianca Kalyan Shiva  
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 cursuscyclus 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 uitgerekenende datum. Interesse? Kijk op: [centrumbodhi.nl/lessen/yoga-voor-zwangeren](http://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](http://www.centrumbodhi.nl/agenda).

## Bodhi training Mindfulness

In september 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 19.30–21.45 uur. De volgende training start op **17 september**. Aanmelden kan via: [info@centrumbodhi.nl](mailto:info@centrumbodhi.nl) of telefonisch: 010 2130889.