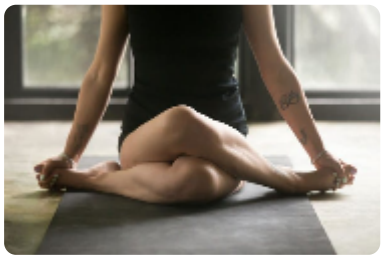
Nieuw Yin Yoga vanaf dinsdag 28 februari!



Dinsdag 30 mei 2023 van 19:00 tot 20:00 uur
Afgelopen

Oosterwijksestraat 17
Alphen, Nederland

Terugkerende activiteit
Wekelijks op dinsdag tot en met 22 augustus 2023

NIEUW YIN YOGA vanaf dinsdag 28 februari!Meld je nu aan info@croesconnect.nl. Op een unieke locatie in Alphen kun je na de carnavalsvakantie op dinsdag 28 februari Yin Yoga volgen van 19.00-20.00 uur.

Onderzoek heeft aangetoond dat Yin Yoga helpt bij het verminderen van stress en angst en het verminderen van de kans op een depressie. Het parasympathische zenuwstelsel zorgt er juist voor dat we ons lichaam en geest kunnen ontspannen en tot rust komen.Bij Yin Yoga worden houdingen ongeforceerd voor langere tijd vastgehouden en de spieren zijn daarbij ontspannen. Yin Yoga is fysiek gezien gericht op het versterken en verbeteren van de soepelheid van het fascia (bindweefsel) en gewrichten, dit zijn de stuggere weefsels van het lichaam

Abonnement wekelijkse lessen €12,75 per les (m.u.v. de schoolvakanties)10 rittenkaart €135,-Losse les€14,-Wil jij op een prachtige locatie helemaal tot rust komen en de tijd nemen voor je lichaam? Meld je nu aan info@croesconnect.nl. Meer informatie kun je terugvinden op www.croesconnect.nl

Namasté, Esther Croes

Voor wie
Volwassenen

Waarover
Sport en bewegen

Wat
Actie / opruimen etc., Evenement / feest / markt, (Netwerk)bijeenkomst, Kerkdienst, Presentatie / lezing / onderzoek, Spreekuur, Tentoonstelling, Vergadering, Voorstelling / optreden, Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar
onsalphenchaam.nl/agenda

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17

Nieuw Yin Yoga vanaf dins...
30-05-2023 / 19:00 - 20:00
Oosterwijksestraat 17