



YOGA2ALL
DWARSDIJK 6
7731 RV OMMEN
06-40306576
WWW.YOGA2ALL.NL
INFO@YOGA2ALL.NL

Workshop: Heerlijk slapen, wie wil dit ook?

Zaterdag 24 februari

10.00 tot 16.00

- ✓ Wil jij weer een gezond slaappatroon?
- ✓ Wil jij gerichte yogaoefeningen die een gezond slaappatroon ondersteunen?
- ✓ Wil jij meer weten over meditatie en hoe meditatie kan bijdragen aan een gezonde nachtrust?
- ✓ Wil jij oefenen in ontspannen?
- ✓ Wil jij meer weten wat nog meer een goede nachtrust zou kunnen ondersteunen?



Heerlijk slapen, wie wil dit ook!

Zeg je volmondig ja op deze vragen dan is deze workshop wat voor jou!

Kosten zijn: 85 euro

Inbegrepen:

- ✓ Koffie/thee & een vegetarische lunch
- ✓ Opname van een ingesproken Yoga nidra
- ✓ Opname van een ingesproken geleide meditatie
- ✓ De oefeningen op een filmpje

Opgaven via: info@yoga2all.nl