

Moorivier 22.23.24 november 2019 volgende >

VRIJDAG 22 november

- Yoga Flow & Adem 16:15 - 17:00
- rustige Yoga Flow sessie 17:15 - 18:00
Zonnegroet en Watergroet
- DINER 18:00 - 21:00
- Ontspan en blijf alert Yoga 18:05 - 18:50
- ADEM LES 19:00 - 19:45
- rustige Yoga/ Yoga Nidra 20:00 - 20:45
- rustige Yoga/ Yoga Nidra 21:00 - 21:45
- rustige Yoga/ Yoga Nidra 22:00 - 22:45

ZATERDAG 23 november

- Kundalini Yoga 07:00 - 07:45
dynamische Yoga
- Pilates Balls 07:50 - 08:35
buikkracht
- ONTBIJT 08:00 - 11:00
- Bindweefsel massage 08:45 - 09:30
verklevingen wegwerken
- Yoga Facial 09:35 - 09:50
verklevingen wegwerken
- The basics of Vinyasa Yoga (english spoken) 10:00 - 10:45
de basis van Flow Yoga/Power Yoga/Vinyasa
- Vinyasa Yoga (english spoken) 11:00 - 11:45
flow Yoga/Power Yoga/Vinyasa/ Sun Salutations
- LUNCH 12:00 - 14:00

- Loodlijn Yoga 12:00 - 12:45
terug naar de basis van bewegen
- uitleg Ayurvedische reiniging rituelen 12:45 - 13:00
neti/tongschraper
- Leverpakking 13:00 - 13:55
rust voor lever en ogen
- Feng Shui (english spoken) 14:00 - 14:45
oosterse wijsheid praktisch toepassen in huis
- Adem les 14:00 - 14:45
- Chakra's Explained (english spoken) 15:00 - 15:45
uitleg over het chakra systeem & hoe praktisch toe te passen
- Hartcentrum Yoga 15:00 - 15:45
- Yoga Flow & Adem Yoga 16:00 - 16:45
- Op de Kop Workshop 17:00 - 18:00
- DINER 18:00 - 21:00
- Yoga Flow & Adem 18:15 - 19:00
- Ontspan & blijf alert Yoga 19:15 - 20:00
- Weltrusten Yoga sessie 20:15 - 21:00
- WeltrustenYoga sessie 21:15 - 22:00

ZONDAG 24 november

- Kundalini Yoga 07:00 - 07:45
dynamische Yoga
- Bindweefsel massage 07:50 - 08:15
verklevingen wegwerken
- ONTBIJT 08:00 - 11:00
- Pilates met roller 08:20 - 09:05
buikkracht
-

Chakra Yoga	09:15 - 10:00
<i>Yoga vanuit het Chakra systeem</i>	
■ Do-IN Yoga	10:10 - 10:55
<i>Yoga vanuit de meridiaanleer</i>	
■ Yin Yoga	11:05 - 11:50
■ LUNCH	12:00 - 14:00
■ Yin Yoga	12:00 - 12:45
<i>Yin Yoga vanuit de meridiaanleer</i>	
■ Yoga Facial	12:45 - 13:10
<i>verklevingen wegwerken</i>	
■ Leverpakking	13:15 - 14:00
<i>rust voor lever en ogen</i>	