**“Stoel-Yoga, Yoga-Ademhaling en Zelf-Massage - Workshop”**


*Ontdek in deze unieke workshop hoe je jouzelf via* ***Stoel-Yoga, Yoga-Ademhaling en Zelf-Massage*** *weer terug in je kracht en balans kunt brengen – op een interessante, zachte en genietende manier.

In de zoektocht naar lichamelijke ontspanning en een gevoel van kracht, fysieke en energetische gezondheid, ervaar en leer je oefeningen en technieken om je lichaam en geest samen te verbinden.*
**Stoel-Yoga**Zittend op de stoel en gebruik makend van de stoel, begeleiden we je met een aantal oefeningen die je ondersteunen en je zelf ook kunt leren om thuis te gaan beoefenen.

**Yoga-Ademhaling**
Yoga betekent van oorsprong **Eenheid** en **Verbondenheid**. Je leert deze speciale manier van ademhaling zittend of liggend te beoefenen.

**Zelf-Massage**Je leert een aantal manier om zelf op een effectieve manier je eigen lichaam te masseren en vastzittende plekken los te maken.

**Praktische info:

❤️ Wanneer:**
• Zaterdag namiddag 1 maart 2025, van 13:30 uur tot 17:00 uur.
• De zaal is een kwartier van tevoren open.

**❤️ Bewuste bijdrage:** 20 euro voor de namiddag.

**❤️ Locatie:** **"**[**De Zolder**](https://nondualbiodynamics.com/home/samenwerkingen#98CA52D8-9834-4C67-A10C-555B128AD54F)**"** Nieuwstraat 58, 9340 Lede (België).
• Vooraf aanmelden is noodzakelijk, want het aantal beschikbare plaatsen is beperkt.

**❤️ Aanmelden:**
 **Power your Stillness** (Anja Coppens) hallo@poweryourstillness.be **/ 0474 52 37 33
 Nonduaal Biodynamisch** (Gerald Westhoff) info@nondualbiodynamics.com / **0468 22 26 22**

**❤️ Informatie** op [nondualbiodynamics.com](http://www.nondualbiodynamics.com/) en [poweryourstillness.be](https://www.poweryourstillness.be/)

Van harte welkom.

*(f)luisteren is een knuffel die je geeft met je hart.* ***Lichaamswerk voor de Ziel !!***