

Nieuw: Okido yoga bij Bato!

Kom je ook yoga doen?

Korte cursus van 6 lessen, start maandag 27 april.

Door yoga leer je je eigen lichaam beter kennen.

Door je bewust in te spannen, kan je daarna beter leren ontspannen.

Okido yoga, genoemd naar de Japanse meester Oki, kenmerkt zich door het versterken van je fysieke middelpunt, Hara. Een groot deel van de les bestaat uit algemene yogaoefeningen, zoals strekken, asana's, ademhalings- en evenwichtsoefeningen, meditatie en ontspanning. Daarnaast zullen wij dynamische en rustige oefeningen doen die je centreren in je Hara. Wij doen o.a. partneroefeningen, waarbij je elkaar weerstand geeft en andere speelse oefeningen. Soms zijn het juist zachtere Tai-chi bewegingen. Geen les zal hetzelfde zijn!

Iedereen kan de oefeningen op zijn eigen niveau uitvoeren.

Het gaat er om dat je zelf leert voelen wat goed voor je is.

Diana Aben (1971), heeft de vierjarige opleiding tot Okido yogalerares afgerond. Zij geeft op diverse plekken in Haarlem les, en organiseert yogaweekenden voor vrouwen. Haar enthousiasme om plezier te hebben in bewegen, op wat voor manier dan ook, draagt zij uit in haar lessen. Daarnaast is zij werkzaam in de zorg in een verpleeghuis en sinds 2008 moeder van een prachtige dochter.

Tijd: maandagavond van 20.00 tot 22.00

Plaats: Turnhal Kennemersportcentre, naast de ijsbaan aan de randweg in Haarlem.

Kosten: 90 euro voor 6 lessen van 2 uur, contant te betalen bij de eerste les.

Evt. losse proefles a 15 euro.



Info en opgave: Diana Aben 023 5347123
dianaaben@gmail.com
www.okidoyogalessen.nl