

April

Zaterdag 9:00 – 10:15 Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam en ademen in stilte

Zondag 9:00 – 10:15 Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam en ademen in stilte

Mei

Zaterdag 9:00 – 10:15 Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam en ademen in stilte

Zondag 9:00 – 10:15 Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam en ademen in stilte

Juni

Dinsdag 8:00 – 9:15 Soepel maken van de wervelkolom

Woensdag 8:00 – 9:15 Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam

Donderdag 8:00 – 9:15 Soepel maken van de wervelkolom

Zaterdag 8:00 – 9:15 Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam en ademen in stilte

Zondag 8:00 – 9:15 Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam

Juli

Dinsdag 8:00 – 9:15 Soepel maken van de wervelkolom

9:30 – 10:30 SUP yoga

Woensdag 8:00 – 9:15 Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam

Donderdag 8:00 – 9:15 Soepel maken van de wervelkolom

9:30 – 10:30 SUP yoga

Vrijdag 17:00 – 18:00 Gongbad

Zaterdag 8:00 – 9:15 Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam en ademen in stilte

Zondag 8:00 – 9:15 Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam

9:30 – 10:30 SUP yoga

Augustus		
Dinsdag	8:00 – 9:15	Soepel maken van de wervelkolom
	9:30 – 10:30	SUP yoga
Woensdag	8:00 – 9:15	Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam
Donderdag	8:00 – 9:15	Soepel maken van de wervelkolom
	9:30 – 10:30	SUP yoga
Vrijdag	17:00 – 18:00	Gongbad
Zaterdag	8:00 – 9:15	Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam en ademen in stilte
Zondag	8:00 – 9:15	Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam
	9:30 – 10:30	SUP yoga

September		
Dinsdag	8:00 – 9:15	Soepel maken van de wervelkolom
Woensdag	8:00 – 9:15	Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam
Donderdag	8:00 – 9:15	Soepel maken van de wervelkolom
Zaterdag	8:00 – 9:15	Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam en ademen in stilte
Zondag	8:00 – 9:00	Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam

Oktober		
Zaterdag	9:00 – 10:15	Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam en ademen in stilte
Zondag	9:00 – 10:15	Hatha Flow – uitlijnen van het lichaam en ademen in stilte

Beschrijvingen:	
Hatha yoga	Hatha yogapositionen zijn op betekenisvolle wijze achtereenvolgens met elkaar verbonden met als doel de reiniging van het lichaam (fysiek en mentaal) te stimuleren en de energielijnen in elke positie te benadrukken.
De wervelkolom soepel maken	Yogahoudingen (asana's) en ademhalingstechnieken (pranayama en kriya) die energie langs de wervelkolom doen opwekken.
Ademen in stilte	De nadruk ligt op bewuste ademhaling en het gebruik van bepaalde technieken om in een meditatieve gemoedstoestand te komen.
Gongbad	Het resultaat van een gongbad is een toestand waarin we genieten van golven van vrede, groter bewustzijn en diepe ontspanning van geest, lichaam en ziel. De tijd staat stil als je de wereld van trillingen, sensaties en ervaringen betreedt.