Yoga op de mat

Camino

Dinsdag 12 mei 2026 van 19:00 tot 20:00 uur

Over 5 maanden

Camino

Schoolstraat 11, Nieuwerkerk aan den IJssel

Terugkerende activiteit

Elke 2 weken op dinsdag tot en met 26 mei 2026

Yoga is gebaseerd op een breed concept van beweging verbonden met ademhaling. Er zijn snelle, krachtige vormen en langzame, meditatieve vormen en vormen waar je helemaal niet beweegt en je hersenen het werk laat doen. Belangrijkste is uit te vinden wat voor jou werkt.
Iedere persoon kan yoga doen, maar niet elke yoga positie is geschikt voor elk lichaam. Samen met onze docent Ilse Hartmann bekijk je welke vorm voor jou het best past.
Het is prettig als je voor de yogalessen makkelijke kleding aantrekt en warme sokken meeneemt. Ook is het fijn als je een badlaken bij je hebt.

Kosten: 5 euro per les.

https://www.centrumcamino.nl/programma/yoga-2/

Leeftijd

Iedereen

Plaats

Nieuwerkerk a/d IJssel

Ga voor meer informatie naar
zovoorelkaar.nl/agenda

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11

Yoga op de mat
12-05-2026 / 19:00 - 20:00
Schoolstraat 11