



Wil je graag yoga proberen maar heb je de stap nog niet gezet?

Of weet je hoe ontspannend het is ?

## **GEZINSBOND LANDEGEM & KAAT van RUST**

nodigen jullie uit om terug te komen genieten van

# anasura YOGA

**7 – 13 – 27 oktober 2021**

**start telkens om 19u45 tot +/- 20u45 (deuren open 19u30)  
Ter Kale Brouwerijstraat 4 - Landegem**

Anusara yoga brengt je lichaam, geest en hart terug in balans. Door yoga houdingen te combineren met ademhaling, zal je opnieuw zachtheid ervaren binnen in jezelf.

**voor wie ?** Voor deze lessenreeks is geen ervaring vereist. Het aantal deelnemers is beperkt - in 1e instantie voor leden Gezinsbond Landegem.

**wat breng je mee ?** (yoga)mat, dekentje, kussen of yogablok, een open-mind en eigen drankje.

### **hoe inschrijven ?**

Inschrijven voor deze 3 sessies kan door je naam + contactgegevens door te mailen naar [landegem@gezinsbond-ovl.be](mailto:landegem@gezinsbond-ovl.be).

(+ vermelding lidmaatschap Gezinsbond Landegem)

**Bijdrage ?** € 12 voor 3 sessies

We bezorgen jullie dan een gezellige avond waarbij je gaat bewegen, een tikkeltje zal zweten en op het einde zalig gaat ontspannen!