

# YOGA



Rust  
Kracht  
Vitaliteit  
Souplesse

De les  
Begint in stilte  
Aandacht voor ademhaling  
Actieve lichaamshoudingen  
Korte meditatie eindigend in rust

[www.simplyoga.nl](http://www.simplyoga.nl)

**Nu tijd en aandacht voor jezelf**