

Yoga

Wekelijkse lessen

[Klik hier!](#)

Van zaterdag 22 december 2018 tot en met donderdag 3 januari 2019 geef ik geen les.

Ik wens jullie mooie eindejaarsdagen toe en een gelukkig nieuwjaar!

Extra lange lessen...

YOGA for LIFE - Yoga voor Kom Op Tegen Kanker
Ashtanga Yoga
<Een dynamische les die je energie geeft>

woe 19 dec '18

19u00 - 20u30

Waar? Opwijk Yoga - volg deze [link](#).

YOGA for LIFE - Yoga voor Kom Op Tegen Kanker
Mindful Yin Yoga met een vleugje poëzie
<Een rustige les die spanningen wegneemt>

woe 19 dec '18

20u30 - 22u00

Waar? Opwijk Yoga - volg deze [link](#).

Yoga

Workshops

Nieuwe data binnenkort beschikbaar.

Yoga

Teacher Trainingen

Ashtanga Yoga Academy					
Basisopleiding 1ste serie (200h Yoga Alliance) Rotterdam 2018 - 2019		Basisopleiding 1ste serie (200h Yoga Alliance) Antwerpen 2019		Module introductie 2de serie (40h Yoga Alliance) Rotterdam 2019	
september	zo 23	februari	zo 3 zo 10 zo 24	februari	za 9
oktober	za 6 & zo 7 zo 28	maart	zo 10 zo 24 zo 31	maart	za 2
november	za 17 & zo 18	april	za 20 & zo 21	april	za 6
december	zo 2 zo 16	mei	zo 5 za 18 & zo 19	mei	za 4
januari	zo 13 zo 27	juni	zo 2 zo 16 zo 30	juni	za 8
februari	zo 17	juli	za 6 & zo 7		
maart	zo 3 zo 17				
april	zo 7 za 13 & zo 14				
Meer info via deze link .					

Mindfulness **Wekelijkse lessen**

[Klik hier!](#)

Mindfulness **Meditatiemomenten**

Meditatiemoment te Bornem

ma 28 januari '19

21u00 - 22u00

Meer info via deze [link](#).

Meditatiemoment te Bornem

ma 25 maart '19

21u00 - 22u00

Meer info via deze [link](#).

Meditatiemoment te Bornem

ma 20 mei '19

21u00 - 22u00

Meer info via deze [link](#).

Mindfulness **Kennismaking**

Kennismaking met mindfulness te Rumst / Reet (Antwerpen)

vrij 11 januari '19

19u00 - 20u30

Meer info via deze [link](#).

Mindfulness **8 weken trainingen**

8 weken training Mindfulness te Rumst / Reet (Antwerpen)

Op vrijdag van 18u00 tot 20u30

18 jan - 25 jan - 1 feb - 8 feb - 15 feb - 22 feb - 1 maa - 8 maa '19

Meer info via deze [link](#).