

## Yin Winter Special



Woensdag 22 januari 19.30 – 21.30 uur

2025 is van start en misschien ben je al aan het broeden op plannen voor dit jaar. Toch is de winter de tijd van inkeer en bezinning. Momenten van stilte creëren om uitgerust weer te kunnen luisteren naar alle nieuwe ideeën. Net als in de natuur, een periode van rust om energie op te bouwen voor nieuw leven.

Doe mee aan deze extra lange Yinles. Waarin je jezelf een moment van rust gunt, een diepe ontspanning van lichaam en geest. Om zo beter te kunnen ervaren wat jouw aandacht nodig heeft voor dit nieuwe jaar.

In deze Winter Special een serie ontspannende Yinhoudingen, speciaal om het element Water en de Nier- en Blaasmeridianen te vitaliseren. Hiermee versterken we kwaliteiten als wilskracht, zuiverend vermogen en een sterk basisvertrouwen.

Geef je op voor dit fijne moment van Me-Time. Ook als je geen ervaring hebt met (Yin)yoga kun je meedoen, ieder op z'n eigen niveau.

Docent: Elsbeth Reijmers

Kosten leden €15 / 10 rittenkaart €15 en een strip

Niet leden €35

Inschrijven kan via [info@yogamaarssen.nl](mailto:info@yogamaarssen.nl)