



Jai Jiva Yoga



# TRAINING

yoga bij angst, stress, depressie en burn-out



## TRAINING

# yoga bij angst, stress, depressie en burn-out

Uit balans, onrustig, lusteloos... als je niet lekker in je vel zit weet je vaak niet meer waar te beginnen. Deze training brengt je in beweging en leert je te verbinden met je hart. Yoga, meditatie, ademwerk en mindfulness oefeningen zorgen er voor dat het leven weer door je heen gaat stromen. Zo ontstaat er ruimte voor perspectief waardoor je je veilig en vrij voelt!

Zes sessies van anderhalf uur die jouw leefstijl blijvend zullen veranderen

**Woensdagen** van 9 maart tot en met 13 april 2022

**Zaterdagen** van 12 maart tot en met 16 april 2022

**Tijd** 15:30 uur tot 17:00 uur

**Locatie** Aandachtsmederij, Paulus Borstraat 37, 3812 TA Amersfoort

**Kosten** €250,-

### Aanmelden & meer informatie:

Jiske Reeskamp | De Yoga Coach | 06 24551787

namaste@jaijiva.com | www.jaijiva.com



Deze training is **ook online** beschikbaar! Mail of bel mij en vraag naar de mogelijkheden.

