

IYENGAR YOGA Zeeburg

Lesrooster

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	9.00-10.00 level 1 1-uursles Bernadette/Etty	9.00-10.00 vrij oefenen	9.30-11.00 level 2 Deborah	9.00-10.00 level 1 1-uursles Patrizia	9.00-10.30 level 2 Cristina	9.00-10.30 level 2 en 3 Patrizia
10.15-11.45 55plus Pauline	10.15-11.45 level 2 Patrizia	10.15-12.15 professionals Berber		10.15-11.45 level 2 Berber	10.45-13.45 of 10.45-16.45 workshop <i>1x per mnd</i>	
		14.00-15.00 kinderyoga <i>6 t/m 12 jaar</i> Berber		12.00-13.30 restoratief alle levels Patrizia		
16.00-18.00 vrij oefenen		16.00-18.00 therapie Berber	17.00-18.00 jongerenyoga <i>13 t/m 17 jaar</i> Berber	15.00-17.30 remedial work <i>1x per mnd</i> Berber		17.00-18.30 level 1 Floor
18.15-19.45 level 1 en 2 Marike	18.15-19.45 level 3 Nadège	18.15-19.45 level 2 Pauline	18.15-19.45 level 1 Berber			
20.00-21.30 level 2 en 3 Fons	20.00-21.30 level 1 Nadège	20.00-21.30 level 1 Pauline	20.00-21.30 level 3 Berber			

level 1: basishoudingen, staand, zittend en schouderstand

level 2: level 1 houdingen, achteroverbuigen en aanleren van kopstand, basis leggen voor pranayama

level 3: level 1 en 2 houdingen, staande en zittende twists, variaties bij de omgekeerde houdingen, pranayama

restoratief: herstellend, bij stress en vermoeidheid

therapie: bij allerlei soorten klachten, bel/mail voor intake

workshop (1x per maand): alle levels, aanmelden via website

remedial work (1x per maand): bijscholing yogatherapie, voor leraren (in opleiding)

iyengaryogazeeburg.nl

KNSM-laan 303

Amsterdam