

# IYENGAR YOGA Zeeburg

Lesrooster vanaf 2 september 2019

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	<b>9.00-10.00</b> level 1 1-uursles Patrizia/Etty	9.00-10.00 vrij oefenen		9.00-10.00 vrij oefenen	<b>9.00-10.30</b> level 2 en 3 Cristina	9.00-10.30 alle levels Patrizia/Berber
<b>10.15-11.45</b> 55plus Pauline	<b>10.15-11.45</b> level 2 Patrizia	<b>10.15-12.15</b> level 3 / professionals Berber	<b>10.15-11.45</b> level 1 en 2 Pauline	<b>10.15-11.45</b> level 2 Patrizia	<b>10.45-13.45 of</b> <b>10.45-16.45</b> workshop 1x per mnd	<b>10.45-13.45 of</b> <b>10.45-16.45</b> workshop 1x per mnd
		<b>14.00-15.00</b> kinderyoga 6 t/m 12 jaar Berber		<b>12.00-13.30</b> herstellend alle levels Patrizia		
16.00-18.00 vrij oefenen		<b>16.00-18.00</b> therapie Berber	<b>17.00-18.00</b> jongerenyoga 13 t/m 17 jaar Berber	<b>18.00 – 20.00</b> intensive learning 1x per mnd Berber		
<b>18.15-19.45</b> level 1 Marike	<b>18.15-19.45</b> level 2 en 3 Nadège	<b>18.15-19.45</b> level 1 en 2 Floor	<b>18.15-19.45</b> level 1 Berber			
<b>20.00-21.30</b> level 2 Marike	<b>20.00-21.30</b> level 1 Nadège	<b>20.00-21.30</b> Pranayama/ meditatie Floor	<b>20.00-21.30</b> 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

herstellend: bij stress en vermoeidheid

Pranayama: ademhalingsleer, level 2 en 3

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

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

intensive learning: bijscholing/verdieping op thema eens in de maand, niveau leerling: vanaf level 2

iyengaryogazeeburg.nl

KNSM-laan 303

Amsterdam