



Locatie : **Sinbad Parklaan 117 Sint-Niklaas**  
In het yogazaaltje op het 2 verdiep.

## Yoga Sanatana Dharma Sint Niklaas

[www.yoga-sanatana-dharma.be](http://www.yoga-sanatana-dharma.be)

### Yogalessen September 2022

*Elke dinsdag Initiatie /absolute beginners vanaf 13 september om 19.30 u.*

*Elke woensdag: vervolmaking vanaf 14 september om 19.30 u.*

*Elke donderdag beginners vanaf 15 september om 9.30*

Prijs voor de reeks van 17 lessen 80 €

Kansenpashouders 40 €

De yogalessen zijn geschikt voor jong èn oud. Of een lichaam stijf of lenig is, maakt niet uit. Yoga is geschikt voor iedereen.

De lessen worden gegeven door de ervaren yogadocente Laksmi, opgeleid aan de yoga-academie in Mechelen Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya. Erkend door : [Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België](#), [Europese Yoga-Unie](#) en Yoga Niketan Trust, Rishikesh, India (als onafhankelijke afdeling)

### Wat kan je verwachten van de lessen?

1. Aanleren van "de volledige yoga ademhaling"
2. Asana's (lichaamshoudingen) met de nadruk op het leren ervaren van het lichaam
3. Korte lezingen over Yoga.

De combinatie van 1 en 2 brengt rust in de geest.

Zorgt voor minder stress.

Zorgt voor een betere slaap.

De yoga-wetenschap biedt met haar technieken (op natuurlijke manier) zowel fysiek als geestelijk hulp aan noodlijdenden.

De yogalessen kunnen een voorbereiding zijn op meditatie.

De fundamenteën van yoga zijn spiritueel en tijdloos.

Eigentijds uitgedrukt door de Beatles. Love is all You need.  
Liefde is Alles, Alles IS Liefde.  
Dit is de weg van Yoga

*Info : Linda Van Bunder - Gsm 478 749 506 - Tel.: 03/765 05  
36 - [linda.vbun1@gmail.com](mailto:linda.vbun1@gmail.com)*