

# MINDFULNESS & ADEMHALING

Mindfulness zorgt voor adembewustzijn. Adembewustzijn nodigt je uit om de ademhaling te verdiepen, zoals dit binnen de yoga zijn plek kent. Tijdens je leven zal je ademhaling je altijd begeleiden, de ademhaling is een levenslange metgezel. De adem weerspiegelt het hier en nu, vormt een brug tussen lichaam en geest.

## *Wat je kunt verwachten...*

Deze workshop bestaat uit: ademmeditatie, een yogamoment en informatie over de ademhaling.



Cursusduur: 2 ½ uur  
Datum: zaterdag 28 januari  
Tijd: van 09.30 – 12.00  
Kosten: € 22,50  
*(incl. koffie/thee met wat lekkers)*

### *Ter informatie:*

- Draag gemakkelijke kleding, zorg voor een extra paar sokken, een vest, kussentje en/of plaid om deze workshop voor jezelf zo comfortabel mogelijk te maken... Yogamatten zijn aanwezig!
- Gaarne handdoek meebrengen voor over de yogamat en sokken voor behoud van hygiëne
- Bovenstaande workshop is in handen van Carolien Hartman
- Je inschrijving is geschied na betaling van het cursusbedrag aan het buurtcentrum

Informatie: **Yoga enzo** 06.41.47.35.82 e-mail: [yogaenzo@live.nl](mailto:yogaenzo@live.nl)

Plaats: wijkcentrum 't Nieuwelant Rotterdamseweg 176 Vlaardingen  
E-mail: [nieuwelant@online.nl](mailto:nieuwelant@online.nl) Telefoonnummer: 010.434.99.78  
Rekeningno. 8735929 stichting wijkcentrum't Nieuwelant Vlaardingen