



## Kom tot rust met ontspannende yoga

De herfst staat binnen de oosterse leer voor *l o s l a t e n*. Dit is dan ook het ideale moment om naar binnen te keren en je aandacht te richten op jezelf. Dit doen we doormiddel van yin-, restorative yoga houdingen en yoga nidra.

*Kom een proefles volgen op dinsdag  
8 september voor €7,50.*

Meld je van tevoren aan via de site of via  
[ingestoffer@hotmail.com](mailto:ingestoffer@hotmail.com)  
zowel voor de proefles als  
voor het lesseizoen

Dinsdagavond 21:00 uur – 22:00 uur

Locatie: Zorgpand Rijnlaan 37  
in Zwolle

De kosten voor dit seizoen zijn €150  
voor 13 lessen

15 september t/m 15 december

Voor meer informatie of aanmelden, check de website!

[www.ingestoffer.nl](http://www.ingestoffer.nl)