

Het Trefpunt: “Altijd wat te beleven in de buurt!”



YOGA

voor beginners

Maandag **4 Februari** starten we met Yoga bij
Het Trefpunt, Tesselsestraat 71.

Tijd lessen: **maandag 19.00-20.00**

Contributie: €2 per keer/€7.50 per maand

Voor aanmelden/vragen bel 070 3385499



Mijn naam is Marina. Yoga is al jaren mijn passie, het geeft me de nodige rust en is inmiddels een levensstijl geworden.
Met veel plezier woon ik in Duindorp en heet iedereen welkom om samen te oefenen om moeiteloos door het leven te gaan!

In de lessen besteed ik aandacht aan ademhaling, mindfulness en introduceer ik stapsgewijs de basis yoga oefeningen.

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag, 070-3385499
www.welzijscheveningen.nl, trefpunt@welzijscheveningen.nl

