

Yoga – een ontspannen “mindful” middag

Voor wie

Voor alle leden en hun partners, die even een middag samen of alleen willen ontsnappen aan de hectiek van alle dag. Dit programma is ook toegankelijk voor niet-leden.



Wat ga je doen?

De “mindful” middag bestaat meestal uit drie onderdelen:

- een stuk mindfulnes;
- een stuk mindset en inzicht;
- een yoga- of spierspanningsreductie-les.

Wat levert het op?

- Je maakt kennis met gelijkgestemden in een ontspannen setting.
- Je neemt deel aan yoga, wat een eenvoudige manier van bewegen is, die voor iedereen en elk niveau toegankelijk is.
- Je leert door middel van yoga om je focus te verleggen van bijvoorbeeld stress naar ontspannen.
- Je krijgt inzichten met betrekking tot stress, praktische tips & tools.
- Je ervaart tijd voor jezelf, ontmoet anderen voor ontspanning en gezelligheid.

Hulphonden

Tijdens onze yoga middagen zijn hulphonden van harte welkom. Hulphonden zijn tijdens deze middag aan het werk en daarvoor is het belangrijk dat zij tijdens de activiteiten niet los rondlopen.

Waar



Het NLVi in Doorn ligt centraal in het land, in een groene bosrijke omgeving. Het adres is: Willem van Lanschotlaan 1 te Doorn. Voor de navigatie gebruik je Stamerweg 22 te Doorn.

De yoga vindt plaats in de beweegzaal van de Basis. Matten zijn aanwezig en hoef je niet mee te brengen. Omkleden kan in aanwezige kleedkamers, waar ook kluisjes zijn voor waardevolle spullen. Voor de yoga kun je een handdoek meebrengen en is gemakkelijk zittende (sport) kleding prettig. De middag wordt in principe begeleid door yogadocent Simone van Lent of Claudia Koster.

Wanneer

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| - Woensdag 14 april 2021 | Dinsdag 7 september 2021 |
| - Vrijdag 28 mei 2021 | Donderdag 30 september 2021 |
| - Vrijdag 11 juni 2021 | Vrijdag 8 oktober 2021 |
| | Vrijdag 12 november 2021 |
| | Dinsdag 23 november 2021 |

Programma

- 15.00 – 15.30 uur : inloop met koffie/thee
- 15.30 – 18.00 uur : oefeningen/werkvormen in mindfulnes, mindset en yoga
- 18.15 – 19.00 uur : eenvoudige soepmaaltijd met brood en fruit
- 19.30 uur : afsluiting

Kosten

De yoga middagen worden gesubsidieerd door het vfonds. Leden en hun partners betalen per yogales een eigen bijdrage van € 5,- per persoon. Ben je geen lid van de BNMO, dan kun je ook deelnemen. De kosten bedragen dan € 20,- per persoon. Betaling wordt voldaan bij aanvang van de bijeenkomst.

Aanmelden

Voor de yoga middagen hebben wij voor maximaal 12 deelnemers plaats. Om iedereen deel te kunnen laten nemen is het mogelijk om je voor maximaal drie data opvolgend in te schrijven. Aanmelden kan tot twee dagen van te voren via 06-42207755 of per mail n.laarveld@bnmo.nl.