



### “Workshop Pranayama” te Bornem

Ma 11 maart + 18 maart '19

20u00 - 21u00

#### Inhoud:

Yoga is veel meer dan alleen maar houdingen (asana's) aannemen. Tijdens deze twee opeenvolgende maandagen neem ik je mee in deze andere tak van Yoga: Pranayama.

Alles in het leven start en stopt met ademen. Via diverse pranayama-technieken leer je meer controle te krijgen over de manier van ademen. We oefenen samen de diverse technieken in en je krijgt een overzicht van hun werking op lichaam en geest.

**Toegankelijk voor zowel beginnende als meer gevorderde studenten.**

#### Waar:

Bornem Yoga  
Platte Heegtestraat 2  
2880 Bornem

**Meer info & reserveren** via deze [link](#).