# Herstel en kom tot rust met Yin yoga

**Woensdag 21 januari 2026 van 19:30 tot 21:00 uur**

Over 6 weken

**Zelfbewust.nu**

Voorstraat 43, Velddriel

**Terugkerende activiteit**

Wekelijks op woensdag tot en met 22 april 2026

Yin yoga, een heerlijk ontspannen les.

(In de zomer buiten in de wei bij mooi weer)

Yin yoga is ontspannen, zitten of liggen in de rek, die langer duurt dan drie minuten. Het pijnvrij rekken kan soms een uitdaging zijn, Dat is zeker het streven. De uitkomst is ruimer in je lichaam komen. Soepeler, beweeglijker en vooral, zen.

Je neemt je eigen matje en deken mee en eventueel een kussen. 12 euro per les.

Voor iedereen die een stijf lichaam heeft, en langzaam soepeler wil worden.

Binnen is er plaats voor vier deelnemers. Op tijd aanmelden via de app.

## Leeftijd

Volwassenen, Senioren

## Waar

Velddriel

## Waarover

Gezondheid, Recreatie / ontspanning

## Wat

Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar
**onsmaasdriel.nl/agenda**

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43

Herstel en kom tot rust m... 21-01-2026 / 19:30 - 21:00 Voorstraat 43