Pranayama: Adem en voel

Maandag 1 december 2025 van 19:30 tot 21:00 uur

Over 22 uur

Zelfbewust.nu

Voorstraat 43, Velddriel

Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag tot en met 11 mei 2026

Elke maandagavond ademoefeningen vanuit de yoga. Pranayama genoemd. We variëren ademoefeningen om zaken los te laten maar ook oefeningen om te ontspannen.

We beginnen met inchecken: hoe voel je je nu? Hoe zit je er bij? Wat ervaar je nu op dit moment?

Met de ademoefeningen nodig je elk stukje van jezelf uit weer door te stromen en te ontspannen in wat nu is. Het trillingsveld dat dankzij de verschillende ademtechnieken wordt geactiveerd, nodigt vastgezette sensaties zoals fysieke spanning en emoties om door te stromen en te integreren.

We eindigen met een leuke mantra en een kopje thee.

Deze avond is alleen toegankelijk voor vrouwen.

De kosten zijn 5 euro contant.

Aanmelden via e website zelfbewust.nu.

Leeftijd

Volwassenen

Waar

Alle dorpen

Waarover

Gezondheid, Ontmoeten

Wat

(Netwerk)bijeenkomst, Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar
onsmaasdriel.nl/agenda

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43

Pranayama: Adem en voel
01-12-2025 / 19:30 - 21:00
Voorstraat 43