



TRUE NATURE

YOGA EN MEDITEREN

Thuiskomen bij jezelf- maar dan anders.

Heb jij ook zin om met een groepje yoga- en meditatielessen te volgen? Ben je op zoek naar meer verbinding met jezelf, maar ook met de ander en met de natuur om ons heen?

Dan ben je welkom bij mij, ook als je nog niet veel ervaring hebt met yoga en mediteren.

Ik geef op een laagdrempelige en toegankelijke manier yogalessen en meditatieoefeningen. De yogalessen zullen heel afwisselend zijn al naar gelang de behoeftes in de groep, het seizoen en andere thema's die in ons leven spelen. We werken met Yin Yoga, Hatha Yoga, de Indiase gezondheidsleer Ayurveda, de Chinese leer van de Vijf Elementen, met essentiële oliën, muziek en verschillende soorten meditaties. Nieuwsgierig geworden? ALLE INFO STAAT OP DE WEBSITE→

**Nieuw: YOGA in
de Stadstuin
Rusthout**

**Rustige
yogalessen voor
jong en oud**

**Met een moment
voor samen
mediteren**

**Binnen in het
Tuinhuis**

**En als het weer
het toelaat:
buiten in de tuin**

**Vanaf 3 juni en
Coronaproof**

**THE TEACHING
BUDDHA**

Melissa van Melle
06 233 055 95
www.theteachingbuddha.nl

Op donderdagavond
20.00-21.30 u