

Yoga, Ikebana en Zen vormen drie ingangen om te komen tot **verstilling, harmonie en verdieping**. Elke richting heeft zijn eigen specifieke karakter maar leidt uiteindelijk tot hetzelfde doel: **de weg naar binnen**



YOGA



IKEBANA



ZEN

Fredy Brink

YOGA

ZEN

IKEBANA

www.FredyBrink.nl **YOGA en IKEBANA** Gebouw Terra, Kieftsbeklaan 1 7607 TA Almelo Telefoon [06] 3133 3832

Fredy Brink

De lessen en workshops worden gegeven door Fredy Brink, gediplomeerd Hatha Yoga docente.
Aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Yogadocenten.

Yoga begint met het leren voelen van het lichaam en werkt geleidelijk toe naar rust, ontspanning en bewustwording.

Een yogales duurt ruim een uur en bestaat uit allerlei oefeningen die in het teken staan van ademen, het losmaken en versterken van spieren, concentratie, visualisatie en ontspanning. Yoga is letterlijk en figuurlijk een weg van de "lange adem". Het is dan ook van belang langere tijd lessen te volgen om deze verdieping te gaan ervaren en de yoga te integreren in het dagelijkse leven.

voor volwassenen



YOGA
De kunst van het loslaten