

Hee hallo.....

Vanaf 3 september starten we met **Flow@Work** in dit gebouw!
Even rekken en strekken, bewegen en ontspannen tussen de werkzaamheden door of aan het einde van de dag.

Flow@Work is een mix van lessen in Yoga, Kenko Taiso, Qi Gong en geeft focus en energie, ontspant en laadt op tijdens of na je werk.

Elke maandag aan het einde van de werkdag en elke dinsdag tussen de middag is er een les van 45 minuten in één van de body/mind disciplines: Yoga, Kenko Taiso en Qigong. Je kan aan alle lessen deelnemen. Ervaring is niet nodig.

Omkleden niet nodig, alleen schoenen uit, riemen los en lets go!



Start: maandag 3 september 2018 daarna kan je op elk moment instromen.

Tijden: maandag 17.00 tot 17.45 uur
dinsdag 12.30 tot 13.15 uur

Kosten: €7,50 per les Wees welkom voor één gratis proefles. Daarna kan je een strippenkaart voor 6 lessen aanschaffen.

Plaats: Adhara Yoga Studio op de tweede verdieping aan de Zeelandsingel 40

Meer info: App, bel of mail ons.

Jos 06 26440733 Jikke 06 10392371 Simone 06 20586018

Flow@Work is een initiatief van drie ondernemers op de Zeelandsingel.

- Jos van Biesen is shiatsu-therapeut en geeft Kenko Taiso les, www.josvanbiesen.nl
- Simone Holstege is yoga docent en coach. Haar studio is net verhuisd naar de Zeelandsingel, www.adhara-yoga.nl
- Jikke Verhulst is gestalt- en relatietherapeut en geeft qigong les, www.degestaltpraktijk.nl

Wees welkom @ **Flow@Work**
We zien je graag! Groetjes Jos Jikke en Simone