



Dans & Yoga

De les Dans & Yoga onder leiding van Marie Louise Gilcher is een versterkende en ontspannende danstraining vanuit rustige oefeningen op de mat.

Dans en Yoga combineert twee bewegingsvormen met elkaar: In yogahoudingen richten we de aandacht naar binnen en maken letterlijk en figuurlijk ruimte in ons lichaam. In de dansoefeningen gaan we op in de stroom en het ritme van de dans. Zowel de Yogahoudingen als de dansoefeningen werken versterkend en openend.

Kosten: € 5,00