



In alle rust je energie opwekken,

## YOGA, voor groot en klein, jong en oud

**NIEUW** in het sportaanbod van de **Gezinsbond Rekkem** - het ideale moment om kennis te maken met deze sport.

Leven in het nu, in harmonie zijn met jezelf... Leren luisteren naar je lichaam, je concentreren, één worden met lichaam en geest... Je emoties en stress beheren, stretchen voor een betere soepelheid en een betere lichaamshouding... Yoga helpt je te putten uit je innerlijke kracht, je grenzen te ontdekken, voor een beter evenwicht en om je simpelweg goed te voelen.

Praktisch:

- 10 Lessen – telkens op **maandagavond** – eerste les op 10 september
- Afspraak om 20u in de polyvalente zaal van WZC OLV Middelaars – Priester Coulonstraat 9 – Rekkem
- Einde van de les omstreeks 21u15
- Eigen grondmatje meebrengen

Leden Gezinsbond betalen € 50.00 voor de reeks van 10 lessen. Niet-leden betalen € 65.00

Inschrijven via overschrijving op IBAN BE45 9731 7257 8289 met vermelding van naam en voornaam, geboortedatum, lidnummer en "YOGA2"

Tot op de mat?



Een organisatie van **Gezinsbond Rekkem**

Contact: Sonja Vangeluwe – Paradijsstraat 149 – Rekkem  
056 40 47 12 - [yoga@gezinsbond-rekkem.be](mailto:yoga@gezinsbond-rekkem.be)  
[www.gezinsbond-rekkem.be](http://www.gezinsbond-rekkem.be)  
[www.facebook.com/gezinsbond.rekkem](https://www.facebook.com/gezinsbond.rekkem)

