

## Lesrooster 2022 Personalised Yoga Development Training

Lesdagen zijn van

- vrijdag 19.00 – 22.00u
- zaterdag 12.00 – 20.00u (inclusief gezamenlijke lunch en diner)
- zondag 09.00 – 13.00u

<b>Weekend</b>	<b>Datum</b>	<b>Thema</b>
1	vr 26 – zo 28 augustus	a.h.v. staande houdingen
2	vr 23 – zo 25 september	a.h.v. zittende houdingen
3	vr 28 – zo 30 oktober	a.h.v. westwaardse stretches
4	vr 06 – zo 08 januari <b>2023</b>	a.h.v. zonnegroeten
5	vr 17 – zo 19 februari'23	a.h.v. gebruik sleutels
6	datum volgt snel	a.h.v. twisten
7	datum volgt snel	a.h.v. handstanden
8	datum volgt snel	a.h.v. suptas (liggend/yin)

### **COVID**

*De locatie biedt voldoende ruimte voor het houden van afstand in verband met COVID. Mochten er aanvullende maatregelen worden afgekondigd dan kijken we in verbinding naar aanpassingen in het lesrooster en mogelijkheden om online te werken.*