

30 april 2023

# Lente workshop

Je hart openen:  
verlangen,  
verlengen  
naar achterbuigen

2023



# Flexibel als twijgjes

## VAN WINTERRUST NAAR STROMEN EN VLOEIEN

In de lente ontspruiten nieuwe twijgen aan de bomen. Ze zijn buigzaam en ze reiken nieuwsgierig uit naar het leven. Ooit zullen ze sterke dragende taken zijn. Nu spelen ze in het licht.

Zo is de lente ook voor mensen. Opnieuw verkennen wat het leven te bieden heeft. We zijn nieuwsgierig naar wat voor nieuws er komt en flexibel om naar het lichte te bewegen. Vol lentekriebels opent ons hart.®



"EERST DURFDE IK NIET NAAR ACHTER TE BUIGEN. DE OPBOUW GAF ME ZOVEEL VERTROUWEN DAT IK ME ME VOLOP OVERGAF. HET WAS ZO'N BEVRIJDING, ALLES GING STROMEN EN NOG LANG VOELDE IK ME VOL VAN POSITIEVE ENERGIE EN RICHTING"

*Lente workshop: verlengen, verlengen en naar achterbuigen:*



## WORKSHOP ACHTEROVERBUIGENEN

In Personalised yoga bewegen we met de seizoenen mee. Deze lente starten we met een workshop achteroverbuigenen. We openen ons hart en verkennen nieuwe mogelijkheden van ons lichaam en adem. Omdat we niet helemaal jong en nieuw als een baby zijn, reinigen we ons van de winterse zwaarte. En allemaal net als bij jonge kinderen in een veilige omgeving, waar integriteit van het lichaam, plezier en (opnieuw) leren centraal staat.

We werken met de unieke 'Personalised yoga sleutels' of frissen deze op. Met deze gereedschappen en de oorspronkelijke verhalen komen we in een andere dimensie van de achteroverbuigenen, waarin 'yoga jou doet' en we spelenderwijs een glimp ontvangen van de bedoeling van yoga.

**Wat:** Hart openen (backbends) met de 'Personalised yoga sleutels'

**Wanneer:** zondag 30 april van 10.00u tot 16.00u

**Bijdrage:** 125 euro. inclusief ayurvedische lente lunch.

(ex)PYDT'ers 95 euro. Voor elke introduce beide 10 euro korting.



## INSCHRIJVEN

Ben je enthousiast?  
meld je aan met een mailtje.

Wil je nog meer informatie?  
Schroom niet, neem contact op met Laraiz

---

## E-MAIL

[maaike@laraiz.nl](mailto:maaike@laraiz.nl)

## MOBIEL

+31 (0)6 45 46 45 03

## LARAIZ YOGASTUDIO

Westeinde 135C  
2512 GW Den Haag

*Neem contact op:*

**DIT IS DE EERSTE UIT EEN REEKS PERSONALISED YOGA WORKSHOPS  
MEEBEWEGEND MET DE SEIZOENEN  
HET PERSONALISED KARAKTER STAAT VOOROP DOOR**

- \* KLEINE GROEPEN MET MAXIMALE PERSOONLIJKE AANDACHT
- \* VEEL TRICKS EN DO'S MET DE 'PERSONALISED YOGA SLEUTELS'
- \* VAN YOGA DOEN NAAR 'YOGA DOET JOU!'