

Lesrooster 2022/2023 Personalised Yoga Development Training

Lesdagen zijn van

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

Weekend	Datum	Thema
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. westwaartse stretches
4	vr 06 – zo 08 januari 2023	a.h.v. zonnegroeten
5	vr 17 – zo 19 februari'23	a.h.v. gebruik sleutels
6	vr 21 - zo 23 april'23	a.h.v. twisten
7	vr 02 - zo 04 juni'23	a.h.v. handstanden
8	vr 30 - zo 02 juli'23	a.h.v. suptas (liggend/yin)

2^e jaar in 2023/2024

Weekend	Datum	Thema
1	vr 25 – zo 27 augustus	a.h.v. omkeringen
2	vr 08 – zo 10 september	a.h.v. benen/buik
3	vr 10 – zo 12 november	a.h.v. mini oostwaartse stretches
4	vr 12 – zo 14 januari'24	a.h.v. schouders/heupen
5	vr 01 – zo 03 maart'24	a.h.v. oostwaartse stretches
R1	vr 19 – ma 22 april'24	a.h.v. integratie-retraite
R2	vr 07 – ma 10 juni'24	a.h.v. examen-retraite

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.