

#SPORTERSBELEVENMEER  
#WESTERLO



# START TO YOGA

Wil ook jij een betere nachtrust, soepeler lichaam, rustige geest, meer levenskracht & energie, bewuster leven, betere gezondheid of je gewoon beter in je vel voelen?

Dan is NU het moment aangebroken dat ook jij, zoals ontelbaren dit reeds hebben voorgedaan, start om die wondere wereld van Yoga te leren kennen en ervaren ... want er is één zekerheid ...

**“Wie regelmatig (goede) YOGA beoefent, aangepast aan zijn mogelijkheden, verbetert de kwaliteit van zijn leven op ALLE vlakken”**

**Seva Yoga Westerlo** initieert in functie van “Sporters beleven meer” en “Westerlo Vitaal” 10 lessen Start To Yoga.

Tijdens deze 10 lessen krijg je de kans om de basistechnieken aan te leren volgens de tradities van Viniyoga en Himalaya Yoga die Yoga ten dienste stelt van de beoefenaar.

### **Tijdstip + Locatie:**

**10 donderdagen: eerste les 28 maart**

19.30u - 21.00u

Zaaltje - Sportpark 6 - 2260 Westerlo (zwembad)

### **Info en inschrijving**

Losse kledij, breng mat en dekentje mee.

Graag een mailtje naar [rudi.lepoutre@telenet.be](mailto:rudi.lepoutre@telenet.be) of gsm: 0494/56.07.43.

Lesgeld bedraagt 60€ voor 10 groeplessen



### **Yogaleraar: Rudi Lepoutre**

Leraar Seva Yoga Kempen - erkend door de Yogafederatie Nederlandstaligen België  
5 jaar studie > 700 uren + 3 jaar bijscholing.  
Jouw waarborg voor kwaliteitsyoga !  
[www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be)  
[www.yogafederatie.be](http://www.yogafederatie.be)

