

Open dag bij Anahata: gratis yogalessen van 45 minuten

Op zaterdag 29 augustus opent Anahata in hartje Nijmegen haar deuren voor een inspirerende open dag. Tussen 10.00 en 17.00 uur is iedereen welkom om vrijblijvend kennis te maken met de plek, de mensen en het aanbod.

Anahata is een stichting die een sfeervolle, veilige en persoonlijke ontmoetingsplek biedt in hartje Nijmegen. Een plek waar mensen samenkomen voor groepslessen, begeleiding op maat, workshops en evenementen rondom fysieke, mentale, emotionele en spirituele groei. Daarnaast biedt Anahata ruimte aan docenten, therapeuten en begeleiders die hun aanbod willen delen in een inspirerende omgeving.

Tijdens de open dag kun je deelnemen aan gratis yogalessen van 45 minuten, kennismaken met verschillende yogastijlen en ervaren wat Anahata te bieden heeft. Of je nu voor het eerst een yogales volgt of al langer bezig bent met bewustwording en lichaamswerk: iedereen is welkom.

Het programma:

10.00 – 10.45 uur – Qi Yin (Kelly)

11.00 – 11.45 uur – Hatha Yoga

12.30 – 13.15 uur – Kundalini Yoga

13.30 – 14.15 uur – Yin Yang Yoga

14.30 – 15.15 uur – Restoratieve Yoga & Yoga Nidra

15.30 – 16.15 uur – Verrassingsles

Gedurende de dag is het terras geopend voor thee, fris en iets lekkers. Een ontspannen plek om elkaar te ontmoeten, de docenten te spreken en de sfeer van Anahata te ervaren.

Bezoekers van de open dag ontvangen bovendien een gratis les die zij in de maand september kunnen volgen.

Anahata biedt ook ruimte aan docenten, therapeuten en begeleiders die een inspirerende plek zoeken voor lessen, workshops of andere activiteiten op het gebied van bewustzijn en lichaamswerk. Ben je nieuwsgierig naar de mogelijkheden? Ook dan ben je van harte welkom om tijdens de open dag kennis te maken met de locatie en de community.

Praktische informatie

Zaterdag 29 augustus | 10.00 – 17.00 uur

Anahata, Nijmegen

Contact: saskia@anahatanijmegen.nl | kelly@anahatanijmegen.nl | 0622535616

De toegang is gratis. Meld je aan of loop binnen, volg een les, ontmoet de community en ontdek wat Anahata voor jou kan betekenen.