Ontspan en beweeg: meld je aan voor Yoga en Qigong

Cursusproject Bunnik, Odijk, Werkhoven

Donderdag 4 december 2025 van 19:15 tot 20:15 uur

Over 7 dagen

Irenezaal

Rijnzichtlaan, Bunnik, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag tot en met 18 december 2025

Tijdens deze cursus ben je weliswaar in beweging maar ervaar je uiteindelijk vooral veel ontspanning. Yoga en Qigong is een cursus waarbij we veel zachte, vloeiende, lichamelijke- en meditatieve oefeningen doen. Deze bewegingen vinden hun oorsprong in de Indiase Yoga en Chinese Qigong tradities. Je brengt je lichaam in balans en je komt tot diepe ontspanning.

16 donderdagavonden van 4/9; later instromen kan als er plaats is.

Kosten: € 88,--.

Aanmelden kan via:

- eerste uur, van 19.15-20.15u: Yoga en Qigong 1

- tweede uur, van 20.30-21.30u: Yoga en Qigong 2

Leeftijd

Volwassenen

Kernen

Werkhoven, Odijk, Bunnik

Ga voor meer informatie naar
bunniksamen.nl/agenda

Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal
Ontspan en beweeg: meld j... 04-12-2025 / 19:15 - 20:15 Irenezaal