

Kom tot rust met Kundalini Yoga in het bos

Elke zaterdag vanaf juni 2025
Tillegembos, Brugge | 10u00 – 11u30

Verlang je naar diepe rust, energie en verbinding met jezelf én de natuur? Vanaf juni geef ik elke zaterdagmorgen een Kundalini Yoga les in het bos een magisch moment om te vertragen, los te laten en je batterijen op te laden.

Wat breng je mee?

- Yogamatje
- optioneel schapenvacht
- Deken, kousen en warme trui voor na de les
- Flesje water
- Een open geest en een goed gevoel

Wat is Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga is een krachtige vorm van yoga die beweging, ademhaling, mantra en meditatie combineert. Ze werkt zuiverend en bevrijdend:

ze maakt emoties en afvalstoffen los uit je lichaam, zodat ze via je ademhaling en je zweet worden afgevoerd.

In het bos krijgt deze ervaring een extra dimensie: alles wat je loslaat, vloeit zachtjes weg in Moeder Aarde, die je helpt helen en gronden. Een ware natuurtherapie.

Locatie: Tillegembos, Brugge – precieze plek wordt meegedeeld na inschrijving.

Wanneer: Elke zaterdag vanaf juni 2025 van 10u00 tot 11u30

Inschrijven of meer info?

bel: 0476 68 88 39
www.latelierbylaurence.com

KUNDALINI YOGA OP HET STRAND

Elke zondag van 10u tot 11u30
Heist-aan-Zee (bij mooi & droog weer)

Kom tot rust, ontspan en verbind je met jezelf en de natuur tijdens een helende Kundalini yogasessie op het strand.

Wat heb je nodig?

- Yoga-matje
- Fles water
- Dekentje voor de Savasana
- Warme trui & kousen voor de diepe ontspanning

We werken met ademhaling, beweging en meditatie om emoties los te laten en negatieve energie via je lichaam naar de aarde te laten stromen.

Yoga op het strand is een pure, therapeutische ervaring.

Voel je welkom – beginners en gevorderden!



Interesse?

Meer info & inschrijving via: <http://Latelierbylaurence.com>

Laurence Van Everbroeck

0476/68.88.39