

*Lieve jij,*

Met een warm hart uit nodig ik je uit om mee te doen aan dit bijzondere avontuur via het beoefenen van Kundalini Yoga. Samen gaan we op een reis door jouw chakra's – een reis van bewustwording, energie en diepe verbinding. Hier mag je thuiskomen bij jezelf.

Elke **maandag- en woensdagavond** om 20.00 uur verwelkom ik je graag in mijn sfeervolle yogaruimte te Stadhuisstraat 22, 8301 Knokke-Heist. Voel je vrij om al vanaf 19.45 uur te arriveren, zodat je rustig kunt landen. De sessie eindigt om 21.30 uur.

### **Wat is Kundalini Yoga?**

Kundalini Yoga, ook wel de yoga van bewustzijn genoemd, is een transformerende yogavorm waarin dynamische bewegingen, ademhalingstechnieken (pranayama), meditaties en mantra's samenkomen. Het helpt je om je energie in balans te brengen, blokkades op te heffen en dichterbij jezelf te komen.

### **Wat kun je verwachten?**

- Meer innerlijke rust en helderheid
- Een diepe verbinding met jezelf
- Het loslaten van stress en spanning
- Vergroting van je energie en vitaliteit

### Wat neem je mee?

- Een waterfles om gehydrateerd blijven
- Comfortabele kledij waarin je vrij kunt bewegen
- Warme sokken voor tijdens ontspanningsmomenten
- Een zachte ondermat (zoals een schapenvacht) als je dit fijn vindt

Aanwezig in de ruimte: yogamatten, meditatiekussens, foamblokken, dekens en alle warmte en begeleiding die je nodig hebt. Na de les is er tijd om na te genieten met een kopje thee.

Reserveren kan via **0476/688/839**.

Gun jezelf dit moment van liefde en aandacht. Jij bent het waard om gezien, gehoord en gekoesterd te worden. Alles begint bij jou. Ik kijk er enorm naar uit je te verwelkomen.

*Liefs,  
Laurence*



Ontdek meer op: [www.latelierbylaurence.com](http://www.latelierbylaurence.com)

## Prijslijst

Om de deelname zo flexibel mogelijk te maken, bied ik jullie de keuze om de sessies aan te kopen via een beurtenkaart of per losse beurt. Hierdoor kunnen jullie op een manier die bij jullie past genieten van de voordelen van yoga en de verdieping in de chakra's.

Onderstaand vinden jullie een overzicht van de verschillende tarieven. Ik kijk er alvast naar uit om jullie te begeleiden op dit prachtige pad van zelfontdekking en groei.

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| Beurtenkaart met vijf beurten | <b>85 euro</b>  |
| Beurtenkaart met tien beurten | <b>160 euro</b> |
| Enkele beurt                  | <b>20 euro</b>  |