

YOGA&KLANK

We worden allemaal geraakt door muziek en door ons lichaam in beweging gezet. In deze workshop worden deze twee elementen gecombineerd: door yoga word je energiek, ontspannen en krijg je bewuster contact met je lichaam. Door het spel van Joep maar vooral zelf aan de slag te gaan met je stem en divers slagwerk verdiep je je creativiteit, eigenheid en speelsheid. En uiteindelijk verbinden we: lichaam en geest, geluid en gevoel, binnen en buiten, jezelf en de ander. Waardoor je vrijer kunt bewegen, in de workshop en in je dagelijks leven. Een avond van plezier, ontspanning, verbinding maar ook een ontdekkingsreis.

Simone en Joep zijn ervaren begeleiders in muziek, yoga en coaching die je zullen begeleiden en uitdagen om een stapje verder te gaan.

Voor deze workshop heb je geen muzikale- of yogaervaring nodig. We werken vanuit ieders eigen startpunt.

WORKSHOP

VRIJDAG 6 SEPTEMBER

19.30 - 22.00 UUR

HET SPIEGELHUIS,
MOOIEWEG 94, ARNHEM

€ 18,50P.P.



JOEP EVERTS
06-43276363
www.klanklichaam.nl



Adhara Yoga

SIMONE HOLSTEGE
06-20586018
www.adhara-yoga.nl



Meer info of aanmelden?