



bodhi yoga en mindfulness

zaterdag 28 januari 2012 12.30–21.00 uur



Hoogstraat 29
3011PE Rotterdam
010 2130889
www.centrumbodhi.nl



open dag 28 01 2012

bodhi open dag

Begin het jaar goed en kom [zaterdag 28 januari](#) naar de Bodhi Open Dag. Je kunt meedoen aan een introductieles of -workshop, even aanschuiven bij één van de docenten, of komen sfeerproeven. Deelname is gratis, inschrijven niet nodig.

Je bent welkom aan de [Hoogstraat 29 vanaf 12.30 uur](#). De Bodhi bar is open voor een broodje en drankje. Rond 18.00 uur wordt een heerlijke vegetarische maaltijd geserveerd. Hier is inschrijven wel gewenst.

- 13.00 uur Kripalu yoga / [Annette Bak](#)
Shiatsu massagecursus, introductie / [Erick van de Louw](#)
- 14.00 uur Flow yoga / [Maurice Heuts](#)
Zhineng Qigong / [Anne Vooijs](#)
- 15.00 uur Hatha yoga / [Claudia Heere](#)
Introductie workshop 'Lekker in je vel' / [Sonja Schwab](#)
- 16.00 uur Vinyasa flow yoga / [Linsey Vanhauwaert](#)
Kundalini yoga / [Pankaja](#)
- 17.00 uur Tibetaanse yoga / [Mariette de Kroon](#)
Raja yoga / [Djehan Lauwers](#)
- 18.00 uur Pauze, Bodhi veggie meal
- 19.00 uur Mindfulness yoga / [Claudia Heere](#), [Mikis Stekelenburg](#)
Hatha yoga & pranayama / [Willie Krijgsman](#)
- 20.00 uur Pilates workshop, introductie / [Stephan van der Kamp](#)
Meditatie en mindfulness / [Mikis Stekelenburg](#)

Informatie over de training Mindfulness en yoga voor zwangeren komt niet in de vorm van een introductieles. De docenten zijn voor vragen en informatie 's middags beschikbaar in de lounge. Ook voor algemene informatie over Bodhi kun je tijdens de open dag terecht - net als voor een heerlijke stoelmassage trouwens.

Metrohalte Oostplein is om de hoek en Station Blaak op 5 minuten lopen. Ga naar www.centrumbodhi.nl voor de meest recente informatie.

