

Vanaf 1 april - geen grapje ;) 3 yogalessen per week 'live' online!

maandagochtend 9.15 -10.30 uur  
woensdagavond 20.00 – 21.15 uur  
vrijdagochtend 9.15 – 10.30 uur

Iedere les is anders: morning flow, intensive flow, gentle flow, yin-yang yoga, yoga met de elementen etc. De woensdagavond les is de fysiek gezien de meest intensieve.

Je kunt dus 3 keer per week een les 'live' online mee doen. Het fijne van 'live' online les is dat ik de les dan kan afstemmen op de energie van die dag en de groepsenergie op dat moment. Het is echt een les op maat. Je ontvangt vooraf aan de les via de mail een link die je kunt gebruiken om in te loggen op mijn besloten YouTube kanaal. Na de les kunnen we via Teams of Skype (na)praten met elkaar en kun je vragen stellen.

Je ontvangt na de les ook nog eens zo snel mogelijk een link naar de opgenomen les. Dus mocht je niet kunnen, dan kun je de les een andere keer doen wanneer het je uitkomt of je kunt hem nog een keer herhalen.

Tussendoor stuur ik ook korte en langere meditaties, ontspanningsoefeningen en acupunctuur- patronen wanneer er weer nieuwe zijn. Op FB vind je een acupunctuur patroon dat je zelf thuis kunt doen en dat in deze coronatijd je energie, weerstand en rust krachtig ondersteunt: <https://www.facebook.com/inside.out.healing/>

Voor het totale pakket hierboven geldt het normale lesgeld = € 40,00 per maand.

Je kunt ook een strippenkaart nemen of je oude kaart opmaken ( 10 lessen €115,00), dan betaal je per les en krijg je alleen die les toegestuurd die je hebt gevolgd.

Losse lessen zijn € 13,50 en je krijgt de opgenomen les toegestuurd

Als je zelf geen inkomen hebt en de lessen niet kunt betalen laat het me dan weten, dan heb je juist ook yoga en meditatie nodig en kunnen we bespreken hoe je toch mee kunt doen.

Ik hoor het graag als je vragen hebt of lessen wilt volgen, je kunt me een berichtje sturen via het contact formulier op de website.

Daarnaast geef ik ook online consulten en zijn er online mindfulness-, hartcoherentie-, en andere trainingen en lessen in de maak. Dit alles wordt binnenkort via een professioneel online platform aangeboden.

Blijf vitaal en in balans, zorg goed voor jezelf en voor elkaar !

Namasté, Erna