

‘S p o r t o n j o b’

Mindfulness Yoga Hasselt voor meer energie, meer welzijn.

Wat ?

“Mindfulness is halt houden (stoppen) om met milde open aandacht in deze wereld aanwezig te zijn (kijken) zodat je er met meer vrijheid mee kunt omgaan (handelen)” (uit ‘Werken met Mindfulness’, Edel Maex)

“Yoga is een oeroude wetenschap, die je de middelen aanreikt om zelf zorg te dragen voor je lichamelijk, geestelijk en spiritueel welzijn. Yoga stelt je voor aan iemand die je niet kent: jezelf” (uit ‘Yoga wat en hoe’, SivaNarayan).

Nodig ?

Gemakkelijke kledij, een matje of een dubbelgevouwen deken.

Deelname ?

Gratis en vrijblijvend

Wekelijks Mindfulness Yoga:

In het Rijksadministratief Centrum te Hasselt, blok A, zesde verdieping, de ene week op dinsdag, de andere week op donderdag, telkens van 12u00 tot 13u00.

Contact en info:

Paul Hunninck
RAC Hasselt - Voorstraat 43 bus 21 - 3500 Hasselt
paul.huninck@minfin.fed.be
0257/65886 - 0494/198037