



LESTIJDEN EN PRIJZEN

Buitenyoga tijdens de zomertijd bij yogastudio Nimidas op landgoed Gienderwijte

Iedere week vanaf de laatste zondag van maart tot de laatste zondag van oktober.

Donderdagavond	19.00-20.15	zachte Hatha in de buitenlucht
Vrijdagavond	19.00-20.15	EcoNIDRA sessie in de natuur
Zondagochtend	9.30-10.45	zachte Hatha in de buitenlucht

- Losse les €18,-
- 5 lessen €80,-
- 30 lessen €380,-

Voor deelname aan het hele zomerseizoen van 30 lessen ben je verzekerd van een vaste plek en de mogelijkheid om op andere dagen in te halen.

Maandelijks XL sessies tijdens de wintertijd in het grote huis op landgoed Gienderwijte

Iedere 3e zondag van de wintermaanden november, december, januari, februari en maart.

- XL sessie zachte Hathayoga met EcoNIDRA €35,-

Themadagen en workshops kun je vinden op Hipsy bij Yogastudio Nimidas

Communicatie over deelname of afwezigheid kan per telefoon of Whatsapp 06-51819556 en mail wilma@gienderwijte.nl

Praktische zaken

- De ingang bevindt zich aan de Kerkweg naast de veldkapel. Parkeren binnen het hek kan langs het zandpad, je bent 10 minuten voor aanvang welkom.
- Draag comfortabele losse kleding. Bij voorkeur in laagjes zodat je kunt inspelen op de beleving van koude en warmte. Bij EcoNIDRA is een extra laag aan te raden.
- Er zijn dekentjes in verschillende diktes, kussens, bolsters en yogamatten en diverse props voor jou om te gebruiken. Je bent altijd vrij om je eigen spullen mee te nemen.
- De groepen zijn klein en bestaan uit maximaal 8 personen.
- Landgoed Gienderwijte is niet vrij toegankelijk en heeft een besloten karakter.