

Yoga voor Jou!

Kan ook bij
jou thuis!

MINDFUL YOGA ♦ STOELYOGA ♦ HUISKAMER YOGA

In 1,5 uur werken
aan jezelf

Yoga houdingen, Mindfulness,
Ademtechnieken ,Concentratie
oefeningen

Leer dieper ontspannen, Verhoog
je stressboog, Leer accepteren,
voorkom burn-out en depressie.

Stress
Management

Bevorder herstel
bij long-Covid

Versterk de longen,
verhoog de
longcapaciteit

Wacht niet, meld je NU aan:
Yogapraktijk-Swarda.nl

info@yogapraktijk-swarda.nl

06-47649422

Yogapraktijk YSWARDA



Mindful Yoga in Uithoorn & Amsterdam-Zuidoost

Yoga for You!

Possible at
your place!

MINDFUL YOGA ♦ CHAIR YOGA ♦ LIVING ROOM YOGA

Invest 1,5 hour in
Your Health

Yoga poses, Mindfulness,
Breathing techniques,
concentration exercises

Learn to relax & reach tranquility,
develop stress robustness, learn
to accept emotions, prevent
burn-out & depression

Stress
Management

Improve long-
Covid recovery

Enhance lung functionality,
Increase lung capacity

Why wait? Apply now!

Yogapraktijk-Swarda.nl

info@yogapraktijk-swarda.nl

06-47649422

Yogapraktijk YSWARDA



Mindful Yoga in Uithoorn & Amsterdam-Zuidoost