



VERWONDER

Verwonder jezelf en ervaar
jouw eigen kracht.

Wat kan Crystal Yoga jou bieden?

Meer rust, ontspanning, energie en een soepeler lichaam. Dit is voor iedereen weggelegd, ook voor jou. Kom zelf ervaren hoe yoga, meditatie of klankschalen je leven kunnen verrijken.

Mild, mindful, heartfelt... dat is Crystal Yoga.

Crystal Yoga



● YOGA

● MEDITATIE

● KLANKSCHALEN

● NIDRA YOGA

Hatha yoga

Mijn yogalessen zijn mild en toegankelijk voor iedereen. Door ademhaling en beweging ervaar je de verbinding met jezelf, je lichaam en geest en de wereld om je heen. Ik geef les in Losser en Enschede en een eerste proefles is altijd gratis bij Crystal Yoga.

Meditatie

Meditatie is voeding voor jezelf. Observeren wat is en loskomen van je gedachten over iets. Mijn meditaties zijn zowel actief als passief. Laat je verrassen en kom zelf ervaren hoe meditatie het verschil maakt.



Nidra yoga

Nidra yoga is een techniek om fysiek, mentaal en emotioneel diep te ontspannen. Je hoeft niets te doen alleen maar te liggen, je geest blijft alert en bewust. Deze zachte vorm van yoga is voor iedereen geschikt. Voel je welkom om dit te ervaren.

Klankschalen

Met mijn 10 klankschalen van zuiver bergkristal breng ik je letterlijk in beroering. Onderga tot op celniveau deze helende trillingsmassage en laat je aangenaam verrassen. Ik speel maandelijks op diverse lokaties bij jou in de buurt.

Meer info en actuele data: crystal yoga.nl

Aanmelden bij Elly Groot: info@crystal yoga.nl of 06 456 338 67 