Hi mooi mens,

wij verheugen ons op deze bijzondere middag van bewegen en stilte….

Vanaf **14.30** zitten wij klaar om je te ontvangen.
Ben je niet zeker van je techniek?
Log dan 5 á 10  minuten eerder in.

We eindigen om 17.00.

Zorg dat je **op tijd** bent en **ruimte** hebt om vrij te bewegen.
En dat de ruimte ook geschikt is om lekker te gaan liggen.

Sluit je **apparaat (telefoon, Ipad, laptop, computer)** aan op je geluidsinstallatie/versterker/bluetooth box, zodat je goed geluid hebt.
Test dit even van te voren.

Leg materialen klaar om **lekker te kunnen liggen** voor de Yoga Nidra.
Wat heb jij nodig om minstens een half uur lekker te kunnen liggen?
Denk b.v. aan een **paar dekens**, meerdere kussens, zachte ondergrond.

**Hier is de link** naar de Zoomsessie:

<https://us02web.zoom.us/j/88345401794>

Nooit eerder met Zoom gewerkt?
Download hier Zoom <https://zoom.us/>
en test het van te voren.

Als je verder nog vragen hebt horen wij die graag.
Wij hebben er heel veel zin in!

Warme groet,

 Diana & Annelies.

Annelies 06 22241132

Diana 06 16646411