Hi,

wat leuk dat je meedoet met mijn online Easy Yoga (Nidra) lessen.
Zo zorg je voor een vast rustpunt in je week.

[https://zoom.us/j/697993681](https://zoom.us/j/697993681%22%20%5Ct%20%22_blank)Meeting ID: 697 993 681

Bovenstaande link kan je gebruiken voor **alle**lessen op de donderdagavond dit komende seizoen.

Je mag zelf kiezen met welke les je meedoet op de donderdagavond.
Kijk op mijn website [www.ontdek-yoga.nl](http://www.ontdek-yoga.nl) voor de actuele tijden van de lessen.

-Je krijgt achteraf de opnamelink opgestuurd.

-**Nieuw bij Zoom?**Installeer **nu** alvast gratis [Zoom](https://www.zoom.us/%22%20%5Ct%20%22_blank) op je apparaat.

Klik de eerste keer 5 minuten voordat de les begint op de link.
Dan kan je rustig kennismaken met het programma.

-**Ruimte en materialen:**

Zorg dat je genoeg ruimte hebt om vrij te bewegen en niet gestoord wordt.
Materialen:
-yogamat

-meditatiekussen

-2 dekens

-yogablok of dik boek

Plus voor de Yoga Nidra les:
-nog meer dekens (4 totaal is fijn)

-bolster of andere stevige kussens

-(yoga)riem

Ik hou de oefeningen zo eenvoudig mogelijk,
zodat je met minimaal aan materiaal mee kan doen.
Als je in de buurt woont kan je evt. materialen lenen van HOF20,
stuur mij dan een berichtje.

-Vragen?
Stuur mij een bericht, kan ook via Whats App, 06 16646411.

Warms, Diana.