

Hi,

Welkom bij de Zoom Restorative Nidra les.
Zo zorg je voor een vast rustpunt in je week.

Dit is de Zoomlink:

[https://us02web.zoom.us/j/697993681?
pwd=L2JjYUdyaWxnOHJtMDRPaTVDSVFiZz09](https://us02web.zoom.us/j/697993681?pwd=L2JjYUdyaWxnOHJtMDRPaTVDSVFiZz09)

Vergadering-ID: 697 993 681

Wachtwoord: 165883 (in principe niet nodig, dit zit al verankerd in de link).

Bovenstaande link kan je gebruiken voor alle Restorative Yoga Nidra lessen op de donderdagavond.

-Ruimte en materialen:

Zorg dat je thuis genoeg ruimte hebt en niet gestoord wordt.

Materialen:

- yogamat/ondergrond waarop je vrij kan bewegen én lekker op kan liggen
- meditatiekussen o.i.d.
- minimaal 3 deken
- yoga bolster of een ander stevig kussen
- Optioneel: 2 yogablokken of andere dikke blokken of boeken

Ik hou de oefeningen zo eenvoudig mogelijk,
zodat je met minimaal materiaal mee kan doen.

-Vragen?

Stuur mij een bericht via mail of telefoon 06 166 464 11.

Warmts, Diana Aben.

p.s. Laura Freling is mijn vaste invalster; haar nummer is 06 16 52 32 60