

Nieuw bij Ninasium: 'Welterusten'!

Ben je moe, uitgeput en toch klaarwakker? Alleen wie de dag achter zich kan laten, vindt de slaap. Neem deel aan 'Welterusten'! en ervaar een serie van vijf prachtige Yoga oefeningen/houdingen die je hierbij helpen.



- *Maximaal 3 deelnemers per groep*
- *€ 12,50 per keer, minimale deelname 3 x*
- *Neem je minstens 5 x deel, dan krijg je onze prachtige 'Calm'-balsem (30ml) t.w.v. € 10 cadeau!*
- *Zelf meebrengen:*
 - *gemakkelijke, troostende kleding 😊*
 - *een groot kussen dat onder romp/hoofd past en dat je kunt omarmen*
 - *een lekkere deken, 2 handdoekjes en/of een dun kussentje*
- *Aanwezig is een fijne matras, extra dekens, kussens etc.*

Waarom zelf meenemen? Omdat je er thuis mee verder zult willen gaan en dan is het fijn dat het allemaal al past!

Tot dan, blessed be en slaap zacht