



Karina Delfos
Yoga Lifestyle

correspondentieadres:
Laan van Meerdervoort 720
2564 AN Den Haag

t 070 356 27 37
m 06 46 121 088
e yoga@karinadelfos.nl
i yoga-den-haag.nl

nieuwsbrief

december 2014



Beste yogi en yogini, (ex)leerlingen en andere geïnteresseerden



Serious Yoga

Op zondag 14 december doe ik samen met mijn collega Nathalie Gerards van [Namaya Yoga](#) mee aan [Serious Yoga](#): een landelijke yogamarathon voor [Serious Request](#). Schrijf je in voor één of twee lessen bij Zinaaz in de Sinaasappelstraat. De kosten hiervoor zijn € 15,- voor een les, € 10,- extra voor een tweede les. De opbrengst gaat geheel naar het goede doel: vrouwen en meisjes die slachtoffer zijn van seksueel geweld in conflictgebieden. Kijk voor meer informatie op www.kominactie.nl/seriouslyoga.

Neem je man, vrouw, kind, vriend, vriendin, buurvrouw etc. ook gerust mee. Iedereen is welkom!



Saswitha-gediplomeerd yogadocent, aangesloten bij de
Vereniging Yogadocenten Nederland

IBAN: NL89 INGB 0676 3133 61
ten name van: K. J. D. Delfos
KvK nr: 27 33 94 03
BTW nr: NL1753 48 121 b01



Karina Delfos
Yoga Lifestyle



Het programma

11:00 – 11:30 uur: inloop.

11:30 – 12:20 uur: Yin Yogales met Nathalie Gerards: diepgaande meditatieve yogahoudingen, waar je 3 minuten in blijft zitten. Yin is fantastisch om je lichaam op te warmen voor de yang les!

12:20 – 12:35 uur: pauze.

12:35 – 13:25 uur: Yang Yogales met Karina Delfos: krachtige en energieke yogahoudingen geven je zelfvertrouwen een boost.

13:25 – 14:00 uur: thee en een hapje.

Ik hoop op 14 december samen met jullie bij te kunnen dragen aan een iets betere wereld!

Kun je zelf niet komen, maar draag je deze actie wel een warm hart toe, stuur deze mail dan door aan mensen die eventueel geïnteresseerd zijn.

Meld je aan via de mail:
yoga@karinadelfos.nl

Namasté,

Karina



Saswitha-gediplomeerd yogadocent, aangesloten bij de
Vereniging Yogadocenten Nederland

IBAN: NL89 INGB 0676 3133 61
ten name van: K. J. D. Delfos
KvK nr: 27 33 94 03
BTW nr: NL1753 48 121 b01