



Iyengar Yoga Centrum Breda en Oosterhout

presenteert een

YOGA WORKSHOP met Eddy Marks en Mary Obendorfer

vrijdag 18 oktober t/m zondag 20 oktober 2024 in Breda

Eddy Marks en Mary Obendorfer direct the BKS Iyengar Yoga Center of San Diego located in Ocean Beach. They are Senior Iyengar teachers certified at the Advanced level. They spent a year from 2003-2004 and another half year in 2009 studying in Pune, India with the Iyengars. They adhere strictly to BKS Iyengar's methodology and continue their education by studying in India with the Iyengars.

Together they own and direct the BKS Iyengar Yoga Center of San Diego - The first BKS Iyengar Yoga Center in Southern California (est. 1979). They enjoy the challenge of teaching in diverse communities and are committed to sharing the intricacies and joys of yoga with all. Mary and Eddy acknowledge the governing influence of BKS Iyengar on their practice and teaching and are grateful to him for his inspired teaching, for his unending efforts to uplift the lives of all those who come in contact with him, and for always being the superlative example of a life skillfully lived. Meer te lezen: <https://www.sandiegoyoga.com/our-teachers/>



Net als bij de 4 voorgaande workshops (2017/2018/2019/2023) die erg prettig waren voor de deelnemers, zal er veel tijd zijn voor persoonlijke aandacht omdat de één lesgeeft en de ander vrij is om te assisteren en individuele begeleiding te bieden. Hierdoor kan er betere vooruitgang worden geboekt.

Thema van het Workshop weekend: *Desha: the Power of Place*

Locatie:

Het Iyengar Yoga Centrum Breda en Oosterhout, Oosterstraat 106, Breda (zuid). De zaal is volledig ingericht met Iyengar Yoga hulpmiddelen, zoals matjes, blokken, dekens, touwen aan de muur, stoelen, bolsters, etc.

Zaterdag en zondag is er een korte pauze, thee en wat fruit is aanwezig.

Programma

Vrijdag 18 oktober 2024	16.00 - 18.00 uur	Neck, Creating Freedom & Ease
Zaterdag 19 oktober 2024	9.00 - 14.30 uur	Chest, Coiling & Supporting for Unfolding & Upliftment Low back: Iyengar Progression, Step 1
Zondag 20 oktober 2024	9.00 - 14.30 uur	Legs & Trunk: Bringing Evenness, Creating Calmness Low back: Iyengar Progression, Step 2

Lesgeld:

De hele workshop kost: € 205,-, vrijdag: € 40,-, zaterdag: € 95,-, zondag € 95,- (alle prijzen zijn inclusief BTW). Het is mogelijk om elke dag apart te boeken, maar de voorkeur gaat uit naar het volgen van het hele weekend.

Betaling op rekeningnummer, NL24INGB0001673808 t.n.v. P.P.J.M. Poell, o.v.v. naam deelnemer en MARKS workshop. (Voor buitenlandse mensen binnen Europa: gebruik de BIC code en het IBAN nummer om goedkoper geld over te maken. De BIC code is: INGBNL2A, en het IBAN nummer is: NL24INGB0001673808.)

Inschrijving:

Er zijn een gelimiteerd aantal plaatsen. De inschrijving geschiedt op basis van volgorde van binnengekomen betalingen. Ondertekening en inzending van het formulier verplicht tot betaling.

Inschrijfformulieren mailen of opsturen naar: Pascal Poell en Irma Menssink, Hildebrandlaan 49, 4904 HA, Oosterhout. Tel. 0162-456422/ 06-15284977 (Pascal)/ 06-18953671 (Irma). e-mail: pasirm@casema.nl of www.iyengar-yoga-breda.nl

Annulering:

Tot 5 oktober 2024 wordt 75% van de inschrijfkosten geretourneerd. Na 5 oktober 2024 is teruggave van het inschrijfgeld niet meer mogelijk.