

# *Iyengar Yoga Centrum Oosterhout en Breda*

organiseert een

## **YOGA-WORKSHOP**

### **THEMA: Salamba Sarvangasana**

Als leidraad nemen we het artikel “The subtleties of Sarvangasana” by  
Arti H. Mehta Yoga Rahasya vol.10, no.4, 2003

compiled from the teachings of Gururji during his 80th birthday (1998) and the Silver Jubilee celebrations of  
RIMYI (2000)

We besteden aandacht aan onder andere de schouderstand en hoe deze asana  
voor te bereiden, hoe de asana uit te voeren, en de verschillende variaties van  
deze asana uit de syllabi worden beoefend. Er zal ook individuele correcties en  
advies gegeven worden.

Bij opgave sturen we je het Engels–Nederlandse artikel toe.

## *Zaterdag 17 oktober 2020*

Locatie: **Breda**, Oosterstraat 106

Tijd: **9.30 - 12.30 uur** (ochtend, 3 uur)

Kosten: **€ 36,=**

Aansluitend van 12.30 – 14.30 uur verdieping / mentoring aangaande het thema,  
m.b.t. lichamelijk, geestelijk en spiritueel niveau. Kosten € 25,-  
Meer informatie, neem contact op

Docent: Pascal Poell en Irma Menssink

**Inlichtingen + opgave via mail of app:** [pasirm@casema.nl](mailto:pasirm@casema.nl)  
Pascal Poell (06 - 15284977), Irma Menssink (06 – 18953671)  
Pascal Poell en/of Irma Menssink, tel. 0162-456422  
[www.iyengar-yoga-breda.nl](http://www.iyengar-yoga-breda.nl)

