

FULL FOCUS

Evalien Slinkert - 1 uur - € op aanvraag



Flow yoga, adem voor focus en meditatie met intentie.

Naast ontspanning, kun je ook juist je energie boosten met een goede yogasessie.

Ademhalingstechnieken die je mind scherp maken, je focus vergroten en een yoga practice die zorgt voor kracht, balans en extra energie.

Afsluiten met een meditatie op een intentie die op dat moment voor jou belangrijk is.

Evalien Slinkert

Evalien Slinkert is de eigenaresse van de Hoftafel en de Wahe Lichter Leven Yoga Academie waar ze docenten opleidt in restorative yoga, meditatie en vinyasa flow yoga.

Bij de Hoftafel biedt ze yogalessen aan om haar gasten te helpen hun focus te vergroten, een heldere mindset te ontwikkelen, en zowel hun mentale als fysieke gezondheid te optimaliseren.

