

# MORNING YOGA

---

Evalien Slinkert - 1 uur - € op aanvraag

---



## Maak een goede start van de dag

Start de dag met simpele ademhalingsoefeningen, zachte yoga, een korte meditatie en een heerlijke eindontspanning. Je zult merken dat je de hele dag meer focus hebt en een helder hoofd.

## 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.

