

Lessons Raja Yoga

In search of more energy and an improved balance in life?

Yoga teacher and spiritual coach gives lessons in Raja Yoga.

Raja Yoga or the Royal Path of Yoga is the original and the most complete yoga form (Patanjali), including HaTha, Jnana and Karma yoga.

Raja Yoga is meant for all those interested in augmenting their life's energy/force and improving their Self knowledge.

You learn: good postures (Asanas), energy exercises (kriyas, pranayamas) concentration and meditation

Expected results: increase in energy, health and awareness.

These lessons at the Zagga Beach, Koroni may, for the beginners among you, represent the start of your discovery journey in yoga, or for those more experienced in yoga a novel "take" on yoga.

Thank you for your interest.

Lessen Raja Yoga

Op zoek naar meer energie en een betere balans in het leven?

Yoga lerares, tevens spiritueel coach, geeft lessen in Raja Yoga.

Raja Yoga, of Koninklijke Yoga, is de meest volledige and oorspronkelijke Yoga “pad” (Patanjali), die HaTha, Jnana and Karma Yoga combineert.

Bedoeld: voor iedereen die de levenskracht en zelfkennis wil doen toenemen.

Je leert: lichaamshoudingen (Asanas), energie beheersing (kriyas, pranayamas and mudras), concentratie, meditatie en contemplatie.

Resultaat: meer energie, gezondheid, en bewustzijn.

De lessen op de Koroni camping kunnen een begin vormen voor de toekomstige ontekingsreis in Yoga, of een nieuwe kijk op yoga die u al beoefent.

Dank voor uw belangstelling.

