

Lesrooster vaste lessen de Zevende Hemel

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00-10:15			Yin/yang Yoga			Zwangerschapsyoga	
			yoga-den-haag.nl			vansi.eu	
09:00-10:30					Gyrokinesis®		
					bodyinflow.nl		
10:45-12:45					Zen Meditatie *	<-- vanaf 6 feb	
					www.zen.nl/denhaag		
11:00-12:00				Chi Kung			
				chikungstudio.nl			
18:00-19:00	Yin & Restorative Yoga						
	hatharahjayoga.com						
18:30 - 19:45				Prenatal yoga	<-- t/m 12 feb		
				vansi.eu			
20:00-21:30	Gyrokinesis®						
	bodyinflow.nl						
18:45-20:45					Kundalini Yoga		
					FB: Kundalini Yoga Haga		
18:45-19:45		Tai Chi Beginners					
		sung-chi.nl					
19:45-20:15		Tai Chi half gevord					
		sung-chi.nl					
20:15-21:15		Tai Chi gevorderd					
		sung-chi.nl					
21:15 -22:00		Push Hands					
		sung-chi.nl					
20:00-21:00			Heartfulness med *	<-- maandelijks			
			mindfulnessleren.nl				

Voor **incidentele** workshops of cursussen check de website of facebook pagina van de Zevende Hemel - Centrum voor Body, Mind & Spirit.