

Persbericht

Yoga Lighthouse; een nieuwe studio in Haarlem met lessen voor alle leeftijden

Voor het eerst in Haarlem kunnen ook peuters les krijgen in yoga. Aankomend weekend opent Yoga Lighthouse officieel haar deuren met open dagen op zaterdag 7 en zondag 8 maart en gratis proeflessen zowel voor kinderen als voor volwassenen.

Yoga Lighthouse ligt in een herenhuis uit 1890 waar yogadocente Marianne Skarholt een gezellige studio creëerde voor kleine groepen. Opgegroeid in Noorwegen werd ze zich in Nederland snel bewust van de drukte en het lawaai. In plaats van terug te vallen op lievelingsplekjes in de bossen rondom haar huis in het hoge noorden, kreeg ze met yoga iets terug wat ze had gemist: een plek waar ze naar toe kon gaan om bij zichzelf te komen. Tegenwoordig is Skarholt opgeleid tot yogadocente voor kinderen en volwassenen.

Zaterdag 7 maart, gratis proeflessen voor kinderen

Programma YOGA CHILD, lessen van 40 minuten

09.30 uur	: Peuteryoga, van 2,5 tot 4 jaar
10.30 uur	: Ouder/kind yoga, voor ouders met kinderen van 2,5 tot 5 jaar
11.30 uur	: Kleuteryoga, voor kinderen van 4 tot 6 jaar
14.00 uur	: Kom langs en bekijk het cursusaanbod en ontmoet de docenten
15:00 uur	: Poppenkast voor kinderen vanaf 2 jaar

Dat je door yoga op een nieuwe manier met kinderen kan communiceren, ontdekte Skarholt in het opvoeden van haar eigen kinderen. Zij wil dit graag met andere ouders delen door in **Yoga Lighthouse** YOGA CHILD aan te bieden. Skarholt kan niet wachten om te beginnen: 'Nederlandse kinderen zijn net als Noorse, ze vinden het heerlijk om hun lichaam te gebruiken, de zintuigen en de fantasie'.

Zondag 8 maart, gratis proeflessen voor volwassenen

Programma KUNDALINI YOGA

05.00 uur	: Sadhana Guru Sangeet / Marianne Skarholt
07.30 uur	: Yogi Onbijt
09.30 - 10.45 uur	: Les Guru Inder / Dimitri Van Leeuwen
11.30 - 13.00 uur	: Les Manjohd / Mirella
13.00 uur	: Lunch
15.00 - 17.00 uur	: Workshop Siridharma / Joost Van Dijk

Lessen in KUNDALINI YOGA worden gegeven in **Yoga Lighthouse** in samenwerking met Yoga Lifestyle Studio (www.lifestylestudio.nl). Kenmerkend voor deze vorm van yoga zijn de dynamische oefeningen, de aandacht voor de adem en het gebruik van mantra's (klanken). De oefeningen helpen je bewust te worden van je gesteldheid en deze positief te beïnvloeden.

Geef je op voor de gratis proeflessen, want de plaatsen zijn beperkt!

In **Yoga Lighthouse** geven drie ondernemingen les:

- YOGA CHILD met babymassage, peuteryoga, kleuteryoga, kinderyoga en peuter/ouderyoga
- Yoga Lifestyle Studio met Kundalini yoga voor volwassenen
- Nympeia met meditatie voor volwassenen

Aanmelden voor de open dag via marianne@yogachild.nl
Yoga Lighthouse, Ruychaverstraat 9 te Haarlem, www.yogalighthouse.com

Niet voor publicatie: Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marianne Skarholt op 06-1660 2001 of marianne@yogachild.nl