

# VAKANTIEREGELING van de YOGASCHOOL RAMA SAENEN

juli-augustus 2024

1. Lichaamsoefening, ademhaling, relaxatie en mentale training: prijs: 11 euro (geen bonnetjes)

- 1) **MORTSEL: vakantieadres:** De Tandem 2, Lepelstraat (achter St.-Benedictuskerk)  
elke **maandag** om 14u van 1 juli tot en met 12 augustus
- 2) **MORTSEL: vakantieadres:** De Sportschuur, Lusthovenlaan 12, Mortsel  
elke **maandag** om 20u van 1 juli tot en met 19 augustus
- 3) **ANTWERPEN:** School De Brug (bovenzaal), Steenbokstraat 3 (Zurenborg)  
elke **dinsdag** om 20u van 2 juli tot en met 13 augustus
- 4) **WILLEBROEK:** Seniorplaza, Plazarama, Overwinningsstraat 133  
elke **dinsdag** om 19.30u van 2 juli tot en met 6 augustus
- 5) **LIER: vakantieadres:** Campus St.-Ursula, hoofdingang Kanunnik Davidlaan 15  
elke **woensdag** om 20u van 3 juli tot en met 21 augustus
- 6) **BERCHEM:** Zaal Bergheem, Lodewijk De Koninckstraat, 10-12  
elke **woensdag** om 10u van 3 juli tot en met 28 augustus
- 7) **WILRIJK:** GZA Zorg en Wonen Sint-Bavo, Sint-Bavostraat 29  
elke **woensdag** om 19.30u van 3 juli tot en met 28 augustus

De lessen worden gegeven door Devi, Gita, Annie, Mimi en Erik of door één van de andere leraars.

2. Meditatie, yogische gezangen en beluisteren van wijsheden uit de yogaschriften  
via opname van een lezing door Rama Saenen: prijs: 12 euro

**DUFFEL:** zaal Spring, Winkelstraat 7  
**zaterdag** om 19.30u op 27 juli en 31 augustus

**Info:** 03 449 40 89 of 03 455 60 00

[www.yoga-rama-saenen.be](http://www.yoga-rama-saenen.be)

[info@yoga-rama-saenen.be](mailto:info@yoga-rama-saenen.be)

[saenenvanhove@skynet.be](mailto:saenenvanhove@skynet.be)

Wij verwachten u !