

Even op adem komen



De zin van het leven is... dat je er zin in hebt.

Even op adem komen met Fred van Beek

Kom uit je stoel en gun jezelf een uurtje ontspanning door yoga, meditatie en wat oefeningen. Want de zin van het leven is, dat je er zin in hebt. Blijf gezond, doe het zelf!

Waarom bij Fred?

Fred van Beek was 25 jaar masseur van Het Nationale Ballet en oprichter van één van de eerste natuurvoedingwinkels. Hij werd bekend door uitzendingen op radio en televisie en als auteur van de bestseller "Even op adem komen". Fred is daarnaast een veelgevraagd spreker op diverse bedrijfsevenementen. Zijn populaire yoga-cd's en -dvd's zijn inmiddels in meerdere talen vertaald. Anno 2006 geeft Fred al meer dan 50 jaar yogales!

Ontdek zelf hoe ontwpenend en onderhoudend Fred is als adem-entertrainer. Niet te zwaar of zweverig, of alleen maar prettig als je klachten hebt. Trakteer jezelf op zijn uurtje. Daarin ...

legt **hij** het accent op jouw ademhaling **en**
ontdek **jij** opnieuw je lichaam als bron van energie, plezier en kracht!

Ontstress! Geniet! Sla de brug tussen lichaam en geest.

Maandag 10.00 uur, Ellen

Dinsdag 10.00 uur, Fred

Dinsdag 18.30 uur, Fred

Dinsdag 20.00 uur, Fred

Woensdag 18.30, Fred

Woensdag 20.00 uur, Fred

Donderdag 19.00 uur, Elsa

Zaterdag 11.00 uur, Fred

Zaterdag alleen voor vrouwen, i.s.m. Health City World of Women

Kosten 35 euro per maand, proefles 10 euro

Thuis ontspannen?

- **Yoga-cd's** (incl. instructieboekje; er zijn 9 cd's met ieder een specifiek thema)
- **Dvd-box "Dit is yoga"** (1 dvd + 3 cd's + instructieboekje)
- **Cd-box (3 cd's + instructieboekje)**
- **"Even op adem komen"** (5e en geheel vernieuwde druk)

Te bestellen via de website - www.fredvanbeek.com



50 jaar
Yoga

Groepspraktijk Fred van Beek, yoga-, massage-, adem- en ontspanningsdocenten
Uiterwaardenstraat 40, 1079 CA Amsterdam, telefoon 020 – 64 2.16.19
e-mail: info@fredvanbeek.com, website: www.fredvanbeek.com