

Adem & Aandacht — Land je Dag (volwassenen)



Maandag, 17:00 uur. Je hoofd zit nog vol met de dag.

De mailtjes, de to-do's, dat ene gesprek. En thuis begint zo de avondspits van eten, kinderen, alles. Deze drie kwartier zijn de overgang daartussen.

We bewegen rustig om uit het hoofd en in het lijf te komen. We ademen — langer uit dan in, het simpelste trucje dat bestaat. En dan oefenen we waar het echt om gaat: de gedachten opmerken zonder erin mee te gaan. De deadline-stem, de „had ik maar“-stem: het zijn bezoekers, niet de baas. Jij bent de lucht; een vol hoofd is gewoon het weer van vandaag. Geen wierook, geen zweverigheid, geen ingewikkelde houdingen. Je hoeft niet lenig te zijn — je hoeft alleen te komen. Om 17:45 uur sta je weer buiten: geland, en gewoon op tijd voor het avondeten.

Zo ziet een les eruit

Aankomen en vertragen → rustige yoga op de mat → ademhalingsoefening → bodyscan en het opmerken van gedachten → stilte → klaar.

Wanneer	Elke maandag, 17:00 – 17:45 uur (45 minuten)
Voor wie	Volwassenen, alle niveaus — ook (juist!) als je nog nooit yoga hebt gedaan
Kosten	Eerste les gratis • daarna € 15 per les • strippenkaart 8 lessen € 100
Meenemen	Makkelijke kleding. Matten zijn aanwezig.
Waar	Van der Veerelaan 30A, 1181 RB Amstelveen — achter de Kruiskerk

Aanmelden — je eerste les is gratis: <https://tally.so/r/yP5X9p>

Alle info en het volledige rooster: themindful.nl/nl/mindful-monday

Breath & Awareness — Land Your Day (adults)



Monday, 5 PM. Your head is still full of the day.

The emails, the to-dos, that one conversation. And at home the evening rush of dinner and family is about to begin. These forty-five minutes are the transition in between.

We move gently to get out of the head and into the body. We breathe — longer out than in, the simplest trick there is. And then we practise what it's really about: noticing your thoughts without being dragged along. The deadline voice, the "I should have" voice: they are visitors, not the boss. You are the sky; a busy head is just today's weather.

No incense, no vagueness, no complicated poses. You don't need to be flexible — you just need to show up. At 17:45 you walk back out: landed, and right on time for dinner.

What a class looks like

Arrive and slow down → gentle floor yoga → breathing practice → body scan and noticing thoughts → quiet → done.

When	Every Monday, 17:00 – 17:45 (45 minutes)
Who for	Adults, all levels — especially if you've never done yoga before
Cost	First class free · then € 15 per class · 8-class pass € 100
Bring	Comfy clothes. Mats are provided.
Where	Van der Veerelaan 30A, 1181 RB Amstelveen — behind the Kruiskerk

Sign up — your first class is free: <https://tally.so/r/yP5X9p>

Full details and schedule: themindful.nl/mindful-monday