



MAAK KENNIS MET
YIN YANG YOGA

ZONDAG 27-5-2018
11.00-12.30

Een Yin Yang les richt zich op het versoepelen en versterken van bindweefsel en gewrichten. Het is een les waarin je zowel fysiek uitgedaagd wordt als geheel tot rust komt. Tijdens de Yin yoga is het de bedoeling de spieren zoveel mogelijk los te laten. De houdingen worden langer vastgehouden dan tijdens een reguliere yogales. Het Yin gedeelte focust zich op zittende en liggende houdingen. Het Yang gedeelte is iets actiever, ook hier houden we de asana's langer vast waarbij gelet wordt op zowel uitlijning als ademhaling.



WIL JE MEEDOEN MET DEZE LES, GEEF JE DAN OP BIJ DE RECEPTIE. OOK NIET-LEDEN ZIJN VAN HARTE WELKOM.