

Buitenplaats Noah's Ark

Holte 56/58

9591 VR Onstwedde

T 0599 332099 / 06 23066701

E beppy.theater@hotmail.com



Lezing Yin Yoga



Spreker - Jannie Smits-Grave (Yoga Docente)

Datum - vrijdag 28 september a.s.

Aanvang - 19.30 uur

Plaats - Buitenplaats Noah's Ark (zaal Elim)

Entree - GRATIS (excl. koffie/thee)

Deze lezing en informatie wordt voorafgaand gegeven aan de lessen welke zullen starten op dinsdagochtend 9 oktober bij minimale aanmelding van 10 personen. (max.15 pers.)

*Opgave voor een **proefles** op dinsdagochtend 2 oktober a.s. is noodzakelijk. Kosten proefles € 5,-*

Elke les bestaat uit de volgende combinatie:

Restorative yoga is alleen gericht op ontspanning, deze yoga is een vorm voor iedereen te beoefenen. Of je nu bijvoorbeeld een blessure of fysieke beperkingen hebt, op leeftijd bent of op zoek bent naar ontspanning, restorative yoga is echt voor iedereen goed uit te voeren en te volgen.

Yin yoga wint in Nederland snel aan bekendheid. De houdingen die je bij deze vorm van yoga aanneemt zijn vooral gericht op het versterken en het versoepelen van bindweefsel en gewrichten, ze rekken dieperliggende spieren en maken het bekkengebied los. Het is vooral een fijne lichaamsbeweging voor wie een zittend of staand beroep heeft.

Bij yin yoga worden ook de posities langer vastgehouden, zo heb je meer tijd om je grenzen te verkennen en te verleggen. Je gebruikt je lijf niet om in een houding te komen, maar je gebruikt de houding om je lijf beter te voelen. Het is dan ook het relatief rustige karakter van een yin yoga les dat de meeste deelnemers aanspreekt. De les is juist zo lekker doordat je even niet heel intensief hoeft te bewegen, maar juist de tijd kunt nemen voor je lichaam.

Mindfulness: Tijdens de les wordt er veel op de ademhaling gelet! En aan het einde altijd een bodyscan! Een eindeontspanning voor een diepe ontspanning en een gezonde nachtrust!