

WAT IS YIN YOGA?

vr. 4 oktober

14u-15u en 15u-16u

Tijdens yin yoga ligt de focus meer op het stimuleren van weefsels die dieper in het lichaam liggen zoals spieren, botten, pezen, ligamenten en gewrichten.

Yin yoga activiteit is langzaam, statisch, zacht en met de focus op overgave en loslaten. Het is een yogastijl waarin diepe ontspanning, mindfulness, mobiliteit en soepelheid van je lichaam, en stimulatie van levensenergie samenkomen.

Yin yoga is een tegenhanger in ons hectische leven, the calm in the storm. Ondanks dat deze yogastijl passief overkomt, kunnen de houdingen toch behoorlijk uitdagend zijn op zowel fysiek als mentaal vlak. Je blijft relatief lang in een houding en dat kan een intens gevoel zijn. Het zorgt ervoor dat je ook op diepere niveaus flexibiliteit en kracht ontwikkelt. Dit zorgt voor meer vitaliteit, conditie, gezondheid en veerkracht. Yin yoga heeft vele gunstige effecten op zowel fysieke, psychische als energetische processen in je lichaam.

Wil je er meer over te weten komen, neem dan deel aan deze kennismakingsles.

Begeleiding:

Anja Van Damme, coach

Locatie:

Zaal Pax, Dr. Versmissenstraat 3,
Hoogstraten