Yoga by Marta

Vanaf 5 oktober 2024 iedere zaterdag bij FysioMax in Stramproy

Yin yoga les (iedere zaterdag, aanvang: 9:00u)

Yin yoga is een langzame vorm van yoga voor rustige houdingen, en de asana's (houdingen) worden voor langere tijd vastgehouden: 3 tot 5 minuten. Op deze manier wordt het bindweefsel langzaam gerekt en gehydrateerd en blijven de gewrichten soepel, waardoor er ruimte wordt gecreëerd in het bindweefsel en de gewrichten.

Eem Yin yogales bestaat uit een reeks passieve houdingen (voornamelijk op de grond), die je voor een langere tijd vasthoudt. Hoewel Yin yoga stil en onbeweeglijk lijkt, gebeurt er op lichaamsniveau veel! Hierdoor is Yin yoga geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Het is een laagdrempelige manier om kennis te maken met de yoga mat, de geuren, geluiden, sensaties en emoties die bij een yogasessie komen kijken.

Hatha yoga les (iedere zaterdag, aanvang 10:00u)

Hatha yoga is een tak van yoga die bestaat uit een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en vooral het lichaam. In het Westen is het vooral deze vorm van yoga die bekendheid heeft gekregen, waardoor men vaak Hatha yoga bedoelt wanneer men van yoga spreekt.

Je lichaam en adem leren beheersen, dat zijn de belangrijkste pijlers van Hatha yoga.
Iedere les begint met een ontspannings-/grondings-oefening: zittend in de kleermakerszit of diamanthouding richt je je aandacht op je ademhaling en ontspan je bewust elk deel van je lichaam. Daarna ga je je ruggengraat, gewrichten en de rest van je lichaam opwarmen voordat je begint met asana's (houdingen). Een ideale opwarmingsoefening is de zonnegroet.

Voor alle Yogalessen is de prijs per les: €10 (contant of via Tikkie/betaalverzoek).

Info en les reserveren: 0651132776 / m.gawlik@live.nl

Yoga by Marta