

HATHA YOGA

Hatha yoga helpt je lichamelijk gezond te blijven. Het brengt evenwicht tussen lichaam en geest. Het werkt o.a. gunstig bij stress, hyperventilatie, rugklachten, hoofdpijn en slapeloosheid.

De lessen omvatten ontspanning -en ademhalingsoefeningen, rek en versterkende oefeningen, lichaamshoudingen, concentratie technieken en meditatie. Tijdens de lessen is aandacht voor persoonlijke begeleiding en correctie.

Lessen in groepsverband

BEDRIJFSYOGA

De oefeningen zijn o.a. specifiek gericht op RSI klachten, stress en concentratie oefeningen voor ontspanning en betere prestaties op de werkplek.

Deze cursus wordt op de werkplek gegeven

HATHA YOGA VOOR OUDEREN EN MENSEN MET EEN HANDICAP

Lichaamshoudingen in Hatha Yoga hoeven niet per sé ingewikkeld te zijn; er zijn ook eenvoudige oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn. Yoga is niet prestatie gericht. De manier waarop je iets ervaart is belangrijker dan een beeld van jezelf hoe het zou moeten om perfect te zijn. Op een stoel of in een rolstoel oefenen is ook mogelijk.

BEWEGEN OP MUZIEK VOOR OUDEREN OP EEN STOEL

Bewegen op verschillende soorten muziek: o.a. Mars, Keltische, Italiaanse en Nederlandse muziek met behulp van ballonnen, kussentjes en kegels. Tenslotte beëindigen wij de les met gezellige spelletjes zoals iets uitbeelden en hersengymnastiek.

PRIVE LESSEN

Een moment voor jezelf, bij u thuis, negentig minuten Hatha Yoga les met persoonlijke begeleiding, tips en adviezen om zelf thuis te kunnen oefenen.

Privé les op afspraak