

NIEUW: Cursus Yin Yoga



Yin Yoga is een rustige yogavorm waarin Verlangzaming en voelen centraal staat. Waar yang yoga zich richt op de spieren, richt yin yoga zich op de niet-elastische lichaamsdelen, zoals gewrichten en bindweefsel.

Met yin yoga blijf je langer in één houding (zo'n 3-5 minuten). Hierdoor krijg je de tijd om je grenzen te voelen en te verkennen.

Je gebruikt het lichaam niet om in een houding te komen, maar andersom: je gebruikt je houding om je lichaam beter te voelen. Dat levert de ene keer strijd op, de andere keer overgave.

Je maakt hoe dan ook ruimte om energie door je lichaam te laten stromen. De beoefening van yin yoga is een hele mooie manier om in verbinding te komen met lichaam, geest en ziel.



De cursus van 10 lessen start woensdag 2-10-2019 en is van 9.00-10.00 uur.

De yin yoga cursus wordt gegeven door Marieke Vinkers.

Kosten voor deelname aan de cursus voor niet-leden €95,-.

Leden kunnen op hun abonnement meedoen...wel opgeven aub.

Opgeven kan via het sturen van een mailtje naar

info@sportcentrumakkermans.nl