



DE YOGA HOOS



“Yoga die je verder brengt.”

- Privélessen
- Yoga voor beginners
- Yoga voor intermediate

Informatie over de lessen

Yoga op basis van Critical Alignment

Critical Alignment Yoga

Critical Alignment is yoga die de tijd neemt om vanuit de diepere spierlagen te bewegen.

Met name richt deze 'uitlijning' zich op de rug.

Daarbij zullen ook problemen in schouders, nek en bekken of benen verminderen.

Met behulp van hulpmiddelen zoals een rubber stripje of een viltten rolletje wordt het lichaam ondersteund.

Het is een westerse vorm van yoga die profijt heeft zowel fysiek als mentaal.

De adem wordt als onderdeel gebruikt in de houdingen.

Welke lessen?

Ik geef **4 lessen**, verdeeld over de dinsdag en donderdagavond.

De 1ste les zijn de wat meer rustige lessen (hoewel dit niet afgaat van de intensiteit van de ervaring).

De 2de lessen zijn wat actiever, ideaal voor de sportievere of wat meer dynamiek in de oefeningen wil.

Yogatherapie: blij blessures of mentale blokkades kan yogatherapie word ingezet. De lessen worden 1 op 1 gegeven, locatie in overleg.

Yoga Intensives

Twee keer per jaar geef ik intensives. De opbouw is uitgebreider, de houdingen worden langer aangehouden. Is een heerlijke boost voor geest en lichaam!

Kwaliteit voorop:

- Les van een docent met gedegen opleiding
- Aangesloten bij vereniging van yogadocenten
- Medische achtergrond

Tarieven

Per kwartaal €88 voor 1 x per week les

Een losse les €10

Een privéles €50 (inclusief intake)

