



move

YOGA

Wat is Yoga?

In yoga laten we het lichaam volledige bewegingen maken door middel van de verschillende yogahoudingen (asanas).cDeze activeren de spieren die we in het dagdagelijks leven nauwelijks gebruiken en stretchen deze die elke dag onder spanning staan.

Je leert de juiste spieren gebruiken en na een tijdje zullen de ligamenten, pezen en spieren verlengen, wat je lenigheid en beweeglijkheid van je lichaam ten goede komt.

Hierdoor brengen we het lichaam terug in balans!

In Yoga leggen we ook de focus op de juiste ademhaling (pranayama).

Je leert trager en dieper te ademen, wat je lichaam aanspoort zich te ontspannen en je een betere concentratie legt op de asanas.

In mijn Yogastijl hecht ik belang aan het creëren van ruimte tussenin de houdingen, om zo éénieder van jullie te kunnen begeleiden in de correcte uitlijning van je lichaam, de UPA's genoemd.

De nadruk ligt op het veilig uitvoeren van de poses!!

Die ruimte tussenin geeft ook jezelf de tijd om je lichaam te laten wennen aan de poses, na een tijdje te groeien in je houdingen, alsook je mind te focussen op waar jij belang aan hecht; het correct omarmen van jezelf!

Voor wie?

Mijn yogastijl zorgt ervoor dat deze vorm toegankelijk is voor iedereen, ongeacht leeftijd, conditie of lenigheid.

**"Je hoort niet lenig te zijn om Yoga te beoefenen,
je wordt lening door Yoga te beoefenen'**

Joachim Meire



move

YOGA

Wat zijn de voordelen?

Het beoefenen van Yoga heeft meerdere voordelen die de kwaliteiten van je leven zullen verhogen.

- De verbinding tussen body & mind verdiept uw lichaamsbewustzijn en bevordert stressvermindering
- De ademhalingstechnieken zorgen voor een betere longfunctie en draagt bij tot een betere concentratie
- Zorgt voor een betere lichaamshouding, gezien de nadruk ligt op een correcte uitlijning van je lichaam
- Verbeterd lenigheid en beweeglijkheid van je lichaam
- Verstevigd je lichaam zonder dat je eruit ziet als een bodybuilder
- De verschillende houdingen en oefeningen zorgen ervoor dat het bloed zich veel beter een weg kan banen in alle cellen van je lichaam, wat zorgt voor een betere bloedsomloop
- Verzacht symptomen van angst, depressie, vermoeidheid
- Zorgt voor een betere spijsvertering
- Helpt lichamelijke pijn verlichten of voorkomen; rug-en nekklachten, knieklachten, doorstaan of herstellen van ziekte of andere kwalen
- Onderschat dit niet! Ze zijn wel degelijk cardiovasculair, wat bijdraagt tot een betere conditie en gewichtsverlies
- Een ideale aanvulling bij andere sporten, gezien hier nadruk ligt op het trainen van diepliggende spieren en stretchen van het lichaam.

Een must na iedere workout om uw lichaam in ere te houden en vrijwaren van kwetsuren!

TOOLS YOGA

Ik zorg voor Yogamatten, Yogariem, blokken, elastiek, dekens, ...

Alle materialen zijn in de studio aanwezig!

Jij zorgt voor een eigen handdoek, extra trui.

Yoga gebeurt blootvoets of in anti-slip sokken!