

Donderdag
Voormiddag
Wathuis Abdij

*Yoga
voor beginners*

Daniël Maya

Beschrijving Hathayoga is de basis van yoga. We leren ons lichaam te bewegen op het ritme van onze ademhaling. Dit doen we met respect voor onszelf, zonder het lichaam te forceren. De houdingen (asana's) die we aannemen zijn in harmonie met de ademhaling en de technieken hiervan (pranayama's). We beginnen met de laagste vorm van yogaoefeningen. Stelselmatig zullen deze oefeningen evolueren. De lesgever houdt rekening met rugproblemen of andere kwaaltjes. We beginnen de les met rust en sluiten de les ook af met relaxatie. Nadien is er een moment om gezellig samen te zitten.

Doelgroep Enkel beginners

Materiaal Deken, kussen, yoga mat, losse kledij.

Cursusgroep Algemene ontwikkeling

Opmerking Frequentie: wekelijks, **10.30 u. – 12.00 u.**
Startdatum: 13 september 2018
Inschrijven tot: blijvend open, min. 6, max. 14 cursisten