

Vrijdag
Voormiddag
Heracles

*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, **10.00 u. – 12.00 u.**
Startdatum: 20 september 2019
Inschrijven tot: blijvend open, min. 10, max. 15 cursisten