

Yoga Namasté

Donderdagvoormiddag

Tongerlo

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 in stilte en sluiten de les af met een relaxatie. Nadien is er een moment om gezellig samen te zitten.
- Doelgroep** Beginners
- Materiaal** Deken, kussen, yoga mat, losse kledij.
- Cursusgroep** Algemeen vormend
- Opmerking** Startdatum: 12 november 2020
Wekelijks van **10.00 u - 11.45 u**
Inschrijven tot: blijvend open, min.8 , max. 12 cursisten