



Wil je (weer) meedoen met de yoga op maandagavond?

Er is keuze uit twee groepen, beide in het Annie Londo huis;

- van 19.00 – 20.00 uur combinatie hatha / yin yoga (groep 1)
- van 20.15 – 21.15 uur grotendeels yin yoga (groep 2)

Bij de hatha yoga is er meer dynamiek en zijn er ook krachtige, dynamische oefeningen. De yin yoga is een nog meer rustige, meditatieve vorm van yoga.

Balans

Omdat onze moderne wereld al lang (actief) genoeg is, kan Yin uitkomst bieden om in balans te komen. Want *Yin en Yang* kunnen niet zonder elkaar. De houdingen staan in het teken van *loslaten & ontspannen*. Lichaam & geest krijgen weer tijd om te herstellen.

Rust

De basis is de ademhaling, de verbindingen tussen lichaam, geest en ziel. Als de ademhaling rustig is, wordt de geest rustig en als de geest rustig is, wordt de ademhaling rustig. Als er rust is kan je in volledige ontspanning en ben je meer aanwezig in het hier en nu.

Energie

In je lichaam loopt een netwerk van energie banen. Ook wel meridianen genoemd. De functie van deze energiebanen is om de levensenergie (of Chi) weer zo soepel mogelijk door je lichaam te laten stromen. Yin yoga draagt hier aan bij.

Op de maandagen vanaf 2 mei 2022 t/m 27 juni 2022 zijn er in totaal 8 lessen. (alleen 6 juni 2^e Pinksterdag is er geen les). De kosten die hierbij horen zijn € 64,00, bij betaling van het lesgeld is je plekje verzekerd.

Betaling graag op rekeningnummer NL89 RABO 030 65 77 623 t.n.v. T.H. de Vries-Derks onder vermelding van je naam & groep 1 of 2.

De verdere voorwaarden zijn te vinden op mijn site: www.higgsdrenthe.nl, helemaal links onderaan. Kijk gerust rond naar wat er allemaal nog meer te vinden is op de site, graag draag ik op verschillende manieren bij aan een gezonde(re) leefstijl.

Mocht je vragen of opmerkingen hebben neem dan gerust contact op.

Tot binnenkort & hartelijke groet,



HIGGS - Trea de Vries-Derks

T 06-53120165 | info@higgsdrenthe.nl | www.higgsdrenthe.nl