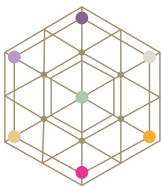


Les in Giesbeek

Yin Yoga *Flex & Relax*



STUDIO
KARA

De voordelen van yin yoga

Body:

- hydrateert en versoepelt bindweefsel en gewrichten door de aanmaak van het lichaamseigen hyaluron
- vermindert stijfheid van en kleine pijntjes in o.a. rug, heupen en schouders
- verbetert je lichaamshouding

Mind:

- laat opgekropte emoties los
- verbetert de concentratie
- verbetert de slaap
- reduceert stress en spanning



*Breng balans in body & mind
door inspanning & ontspanning
op de yogamat, en daarbuiten.*

Meer flexibiliteit, meer ontspanning

Yin yoga is een langzame yogastijl, waarbij body & mind samenwerken. Je houdt de rustige houdingen voor relatief langere tijd vast. Wanneer je je daaraan overgeeft, wordt het bindweefsel in je lichaam langzaam gerekt en gehydrateerd, blijven je gewrichten soepel en kom je tot een staat van ontspanning.

Intens

Yin yoga lijkt misschien simpel, maar is zeker niet eenvoudig. Het kan fysiek en mentaal intens zijn. Bindweefsel (yin), dat structuur geeft aan je lijf, dien je namelijk op een andere manier te belasten dan spieren (yang); met tijd en zwaartekracht.

Rust en beweging

Yin yoga is een tegenhanger van het drukke en snelle (yang) leven, waarin je altijd in beweging bent en je hoofd zelden stilstaat. Daarmee is het de perfecte aanvulling voor meer actieve yogastijlen en sporten. Yin en yang: het een kan niet zonder het ander.

Lessen

Een recent overzicht van leslocaties, lesdagen, les-tijden en tarieven vind je op www.studiokara.nl

Studio Kara

www.studiokara.nl

06 - 1257 1814



yinyogastudiokara



yinyogastudiokara