



GEZOND MET
yoga

PRIVE YOGA LESSEN

Rotterdam Zuid & Centrum



Heb je, om welke reden dan ook, het liefst privéles yoga of wil je iemand een yogales kado geven? Zou je graag samen met je partner yoga thuis willen doen? Dat kan. Op verzoek kunnen ook privélessen worden gedeeld met meerdere mensen.



Voordelen van een privéles:

1. je krijgt alle ruimte en aandacht die je nodig hebt,
2. yoga thuis geeft meer ontspanning,
3. je bepaalt je eigen tijdstip,
4. individueel oefenprogramma,
5. de les wordt afgestemd op jouw niveau,
6. extra begeleiding bij blessures,
7. eigen wensen.

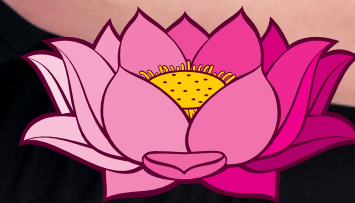


Het programma

Een privéles is ook beter geschikt om bijvoorbeeld een yogaserie, adem oefeningen en meditatie te leren. Een privéles of bijvoorbeeld een eenmalige yogaworkshop kan ook samen met een vriend(in), partner of klein groepje georganiseerd worden.

Enkele voorbeelden van het programma:

1. Yogales op maat: Afgestemd op jouw lichaam, wensen en behoeftes.
2. Yogaoefeningen voor hardlopers incl. ademtechnieken.
3. Yogaoefeningen om de rug- en/of gewrichtsklachten te voorkomen.
4. Yogaoefeningen voor het hart en om de hartchakra te openen.
5. Kennismaking met yoga: uitleg over de filosofie en basis van yoga.
6. Ontspanningstechnieken en yoga nidra.



www.gezondmetyoga.nl