



YOGA WORKSHOPS

Yoga voor bedrijven en particulieren





"Yoga werkt preventief en heeft effect op alle lagen van ons bestaan."

- **YOGA OM DE RUGKLACHTEN TE VOORKOMEN**

Oefeningen voor de nek, rug en onderrug.

- **YOGA VOOR BEGINNERS**

Basis yogahoudingen, ademoefeningen en ontspanning.

- **VOORKOM BURN-OUT**

Workshop voor ontspanning en om burn-out te voorkomen.

- **YOGA VOOR HARDLOPERS**

Rekken en strekken, ademoefeningen en ontspanning.

- **YOGA VOOR HART EN BLOEDVATEN**

Oefeningen voor gezond hart, bloeddruk en bloedvaten.

- **CHAKRA YOGA MET PANCH KOSHA MEDITATIE**

Oefeningen voor de chakra's en het energielichaam.

- **FACE YOGA MET GEZICHTSMASSAGES**

Oefeningen voor het gezicht tegen veroudering.



VOORKOM RUG- EN GEWRICHTSKLACHTEN MET YOGA

Met de juiste yogaoefeningen en houding kun je de rug- en gewrichtsklachten voorkomen. In deze workshop doen we oefeningen voor de nekwerfels, borstwerfels, lendenwerfels, onderrug, meer flexibiliteit en ontspanning. Met yoga blijft de wervelkolom sterk en elastisch tegelijkertijd.



“Je bent zo jong en vitaal als je wervelkolom soepel is.”



YOGA VOOR BEGINNERS

Yoga voor beginners workshop is een introductie tot yoga. Tijdens deze workshop doen we yogahoudingen genoemd naar de flora en fauna, we leren adem oefeningen en manieren om te ontspannen. Met yoga en meditatie zijn we beter voorbereid tegen dagelijkse stress en kunnen wij beter met problemen omgaan.



VOORKOM BURN-OUT

Yogaworkshop voor meer ontspanning en om burn-out te voorkomen is geschikt voor iedereen die dagelijks te veel stress ervaart. Tijdens deze workshops doen we simpele yogahoudingen, adem oefeningen, meditatie en yoga nidra voor een diepere relaxatie.



YOGA VOOR HARDLOPERS

Yoga en hardlopen versterken en ondersteunen elkaar. Met hardlopen worden zowel de spieren als de gewrichten sterker. Met yoga worden de spieren langer en soepeler. De gewrichten worden elastischer. Tijdens deze workshop doen we rek- en strekoefeningen voor joggers.



“Yoga is een oosterse wetenschap met therapeutische effecten.”



YOGA VOOR HART EN BLOEDVATEN

Yoga houdt je hart en bloedvaten gezond. Het is een soort reddingsmiddel en het beschermt je tegen stress. Tijdens deze workshop word je meer bewust van het adem- en hartritme. Extra voordelen van yoga: betere doorbloeding, normale bloeddruk, gezonde haarvaten en elastische aderen.



CHAKRA YOGA

De chakra yoga workshop is bedoeld voor iedereen met interesse en aandacht voor de etherische (energetische) laag (aura). We doen oefeningen voor de zeven basis chakra's, adem oefeningen en de pancha-kosha meditatie om bewust te worden van de vijf lagen van ons bestaan.



FACE YOGA

Face yoga zijn oefeningen voor het gezicht, de ogen en nek en is in combinatie met de gezichts massages een volledig natuurlijk alternatief voor anti verouderingsmiddelen.

Yoga voor het gezicht resulteert in een jeugdiger en stralende teint, meer zelfvertrouwen en bewustwording van binnenuit.



GEZOND MET
yoga

www.gezondmetyoga.nl