

ERVAAR DE ZACHTE KRACHT VAN YIN YOGA

Iedere donderdag – 10.00 uur tot 11.00 uur

Yin Yoga is een zachte vorm van Yoga waarbij u een houding langer vasthoudt. Reden hiervoor is dat bindweefsel stug is en het langer duurt om dit op te rekken. De focus ligt op het versterken en versoepelen van de pezen, het bindweefsel en de gewrichten. We wisselen gedurende een uur verschillende houdingen af. Hierdoor worden de dieperliggende spieren in uw lichaam opgerekt en zult u merken dat het op termijn de mobiliteit van uw lichaam en de conditie van uw gewrichten verbetert. Het langer vasthouden van de houdingen zorgt dat u meer tijd hebt om uw lichaam te voelen en dieper te ontspannen.

VOOR WIE

Yin Yoga is geschikt voor iedereen. Dus ook als u nog geen ervaring hebt met Yoga bent u van harte welkom om te ervaren wat Yin Yoga is. Voor mensen met fysieke klachten zoals reuma, artrose, fibromyalgie, artritis, (lage) rugpijn en spanningen in het lijf is Yin Yoga een fijne vorm van Yoga.

Yin Yoga helpt bij bestrijding, verlichting en verbetering van klachten.

DOOR WIE

Corinne Derksen werkt bij ons als praktijkmanager en tevens is zij ervaren Yin Yogadocent. Ze geeft op meerdere plekken in Soest met veel plezier Yin Yoga.

KOSTEN EN AANMELDEN

De kosten zijn 10 euro per les. U kunt ook een strippenkaart aanschaffen; dan volgt u 10 lessen voor 90 euro. Aanmelden kan door contact op te nemen via 035-5880826 of via info@centrumvoorfysiotherapiesoest.nl.