



Yin Yoga

In yin yoga verloopt alles rustig, je staat echt stil en neemt de tijd voor je lichaam en het gevoel; het zijn in het moment. Tijdens elke les staat een bepaald aandachtsgebied of thema centraal. Je verblijft enkele minuten in een bepaalde houding (zittend of liggend) waardoor je ruimte krijgt om naar binnen te keren. Je maakt ruimte in je hoofd, je hart en in je lichaam. De focus ligt op het ontspannen van de spieren. Het dieper gelegen bindweefsel wordt langzaam opgerekt en gehydrateerd. Wanneer we lichamelijke klachten hebben of ouder worden kan het bindweefsel stugger worden en uitdrogen. Yin yoga helpt flexibiliteit te ontwikkelen waardoor de flow van chi (levensenergie) weer gaat stromen via de meridianen en evt. energetische blokkades worden opgeheven. Dit heeft een positief effect op je totale welzijn. Je voelt je fitter, emotioneel stabiel en de organen worden ondersteund. Het is zeer effectief bij mensen die een lichamelijke beperking hebben, klachten ervaren of gewoon behoefte aan een rustige vorm van yoga of meditatie in beweging.

- Data 2025 :**
- Januari 8,15,22,29
 - Februari 5,12,19,26
 - Maart 5,12,19,26
 - April 2,9,16,23
 - Mei 7,14,21,28
 - Juni 4,11,18,25
- Tijdstip :** woensdag 19.00 – 20.15 uur
- Locatie :** purple ruimte
- Prijs :** € 48 per maand , € 15 per losse les. Een proefles is gratis.

Voor informatie of aanmelden neem contact op met:

Joyce Tromp
T: 06-30367153
E: Joyce@hetlevensatelier.nl

Het Levensatelier
Burgemeester Wijnenstraat 9
5721 AG Asten
tel: 0493 670251
info@hetlevensatelier.nl
www.hetlevensatelier.nl