

Watzoekje?

Geef hier je zoekterm in

Geef hier je zoekterm in

Yin Yoga - wekelijkse les op donderdag

Yin Yoga is een erg rustige en toegankelijke vorm van yoga. Tijdens de les blijf je best lang (zo'n 3 tot 7 minuten) in een zittende of liggende houding.

In Yin yoga ligt de focus niet op de spieren maar op een diepere laag in je lichaam namelijk je bindweefsel of fascia. Dit wordt versoepeld én versterkt en die combinatie maakt dat er heel wat kan gevoeld en losgemaakt worden! Er wordt ook gewerkt op de meridianen en organen die eraan gelinkt zijn. Zo scheppen we ruimte, niet enkel op fysiek maar ook op mentaal, emotioneel en energetisch niveau. Een 'helende' ervaring!

Alle materiaal is ter plaatse beschikbaar.

Bron: UiTinVlaanderen.be



Wanneer

Van do 5 september 2024 tot di 24 juni 2025

Donderdag

van 19 u. tot 20.15 u.

Waar

Vuurvlinder
Kwikstraat 39a
3078 Everberg (Kortenberg)

Prijs

Basistarief € 17,00

10-beurtenkaart (135€): 13.5 EUR, 20-beurtenkaart (240€): 12 EUR

Reserveren

- Bestel tickets

Meer info

- e-mail: yoga.vuurvlinder@gmail.com

Organisatie

Well Yoga & Coaching
Elisabethlaan 21
3070 Kortenberg

^ Tobania

Gemeente Kortenberg
Dr V. De Walsplein 30, 3070 Kortenberg
T 02 755 30 70, info@kortenberg.be