



Yoga Lifestyle

**9 weekse yoga cursus met
Anouschka, Sandra en Jaap**

Geef invulling aan jouw

Yoga Lifestyle

Herstel/Therapie, Beweging/Ademhaling, Ontspanning/Meditatie

9 yoga verdieplingslessen, 3 ervaren docenten

Wie zijn wij:

Sandra van Etten van Sanray Yoga: Vinyasa yoga kun je uitleggen als meditatie in beweging; tijdens een heerlijke flow even alles wat buiten je ligt los laten en bewust te worden van wat er in je lichaam aanwezig is. Naast de flow zal ik je tijdens deze cursus verder kennis laten maken met de filosofie en geschiedenis van Vinyasa Yoga. Ook zal ik aandacht besteden aan diverse ademhalingstechnieken de (Sanskriet) namen en de opbouw (alignment) van diverse houdingen binnen Vinyasa Yoga.

Anouschka Vooren van Sānta Yoga: Sānta staat voor vreedzaam (peaceful) en dat is precies waar yin yoga over gaat, rust meditatie en persoonlijke groei. Dit vind je terug in mijn 3 lessen van de verdieplings cursus.

Jaap Spaans van jaapYoga: mijn fascinatie voor anatomie en beweging hebben ertoe geleid dat een belangrijk doel van mijn yogalessen bestaat uit herstel van bewegingsruimte en soepel houden van spieren en gewrichten. Tijdens deze cursus zullen we elk een les wijden aan de schouders, heupen/bekken en rug. Anatomie en toegepaste yoga voor dagelijks gebruik.

Wat je kan verwachten

Een brede kijk op wat yoga is en het voor jou in de praktische zin kan betekenen. Tijdens de lessen is er veel persoonlijke aandacht en tijd voor discussie. Van elke les wordt een handout gemaakt die je per email ontvangt.

Keywords: Yoga therapie, yoga houdingen, alignment, ademhaling technieken, Vinyasa Yoga, filosofie, historie, Yin Yoga, meditatie, mindfulness.

Data en kosten:

Elke woensdagavond van 23 september tot 18 november van 19:30-21:00.

De gehele cursus kost €125 en dient voor aanvang betaald te worden.

Meedoen? Vragen? Email naar sandra@sanray.nl, amvooren.av@gmail.com of info@jaapyoga.nl en geef je op.

Cursusgeld AUB overmaken naar bank rek nr. NL 61 ABNA 0404 5437 82 t.n.v. JP Spaans, vermeld je voor en achternaam en Yoga Lifestyle cursus.

Locatie: HAL Trade Center Heerhugowaard, Bevelandseweg 20 (Unit 198F, ingang A)

