



BARA YOGA

versterking - ontspanning - mobiliteit - vitaliteit

Een Bara Yoga les bestaat uit actieve en rustige oefeningen en bekende en minder bekende houdingen die je met aandacht en vanuit ontspanning uitvoert. Je ontdekt van binnenuit en zult ervaren hoe het is om uit je hoofd (het denken) in je lichaam (het voelen) te zakken, jezelf te ankeren en zo in contact te komen met jezelf.

Je spreekt spieren aan die je in het dagelijks leven weinig gebruikt, verbetert je conditie en vergroot je bewegingsvrijheid. De focus ligt op het krachtig en tegelijkertijd soepel maken van je lichaam, op beweging en verstillig. De plekken in je lichaam waar in het algemeen veel spierspanning wordt vastgehouden (denk aan rug, nek en schouders) komen aan bod met als doel spanning af te voeren. Veel aandacht is er voor de voeten, het bekken en de schoudergordel. Daarnaast ook voor gewrichten, spieren, het immuunsysteem, het brein en het zenuwstelsel. Iedere les wordt afgesloten met een weldadige eindontspanning én als je wilt een kopje thee.

Deze yoga is uitermate geschikt als je je lichaam wilt versterken en soepeler en vitaler in het leven wilt staan.

Te missen of gemiste lessen kun je inhalen bij een andere les.

Graag tot ziens bij één van de yogalessen!