

BARA

yoga en Japanse taal

Emmy Meijer | De Waarden 162 | 7206 GL ZUTPHEN | 06 - 43 23 95 48 | info@emmymeijer.nl | www.emmymeijer.nl
rek.nr.: NL26 TRIO 0197 6145 66 | K.v.K. nr.: 08 19 60 66 | BTW-nr.: 1888.81.530.B.03

BARA YOGA MET STOEL

Bij de Stoel-les doe je yoga op een voor yoga ontworpen degelijke en veilige stoel. Net als bij de 'gewone' yogales bestaan de lessen uit actieve en rustige oefeningen en bekende en minder bekende houdingen die je vanuit ontspanning en met aandacht uitvoert. Het verschil is dat je niet op de grond op een yogamat zit of ligt, maar dat je zittend op, staand achter, liggend onder/op/over of steunend op de stoel de oefeningen doet.

Stoelyoga is voor iedereen die om wat voor reden dan ook niet op de yogamat wil of kan deelnemen aan een yogales. Voor diegenen voor wie staande oefeningen en balanshoudingen een uitdaging vormen en het gaan zitten en weer opstaan vanaf de grond en het op de mat zitten en liggen niet fijn is. Wanneer je (tijdelijk) beperkt bent in je bewegingsvrijheid en ook wanneer je eens op een andere manier yoga wilt doen is Stoelyoga een yogavorm die het proberen waard is.

Tijdens de lessen is er aandacht voor alle delen van het lichaam. De focus ligt op het krachtig en tegelijkertijd soepel maken van je lichaam, op beweging en verstilling. Je spreekt spieren aan die je in het dagelijks leven weinig gebruikt en bouwt een goede conditie op. Iedere les wordt afgesloten met een weldadige eindontspanning én een kop thee.

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

Graag tot ziens op de Bara Yoga les met stoel!

Emmy Meijer

