

# BARA

yoga en Japanse taal

Emmy Meijer | De Waarden 162 | 7206 GL ZUTPHEN | 06 - 43 23 95 48 | [info@emmymeijer.nl](mailto:info@emmymeijer.nl) | [www.emmymeijer.nl](http://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

De lessen bestaan uit actieve en rustige oefeningen en bekende en minder bekende houdingen die je vanuit ontspanning en met aandacht 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.

De focus ligt op het krachtig en tegelijkertijd soepel maken van je lichaam, op beweging en verstillig. Je spreekt spieren aan die je in het dagelijks leven weinig gebruikt en bouwt een goede conditie op. 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. 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.

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

Graag tot ziens bij één van de yogalessen!

Emmy Meijer

