

Yin Yoga in D4S

Voor de bewoners van de Golf- en Parkresidentie wordt er op vrijdagochtend van 9.00 – 10.00 uur Yin Yoga gegeven in de dameskleedkamer van de vier seizoenen. Deze vorm van yoga wordt door Corrie Herruer gegeven. Corrie woont sinds 2000 op Golfresidentie 166 en zij is gekwalificeerd Yin Yoga docent.

Yin Yoga is een populaire en toegankelijke vorm van yoga. Het houdt de gewrichten, banden en bindweefsel in het lichaam gezond en geeft je lenigheid en vitaliteit. Door rustig in de houding te komen en de houdingen minimaal 3 minuten vast te houden, wordt het bindweefsel langzaam opgerekt en gehydrateerd. Het geeft ruimte in lichaam en geest. Ook stimuleer je de energielijnen die door het bindweefsel lopen, zodat de energie in je lichaam weer vrij kan gaan stromen.

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar voor zowel dames als heren van elke leeftijd.

Wanneer:	vrijdagochtend van 09.00 – 10.00 uur
Kosten:	€ 9,00 per les
Ervaring:	Geen ervaring met Yoga nodig
Opgeven of vragen:	neem contact op met 06 293 93 618

