

Open week Glinstra State

4 gratis (stoel-)yogalessen op maandag 11-9-2023

Proeflessen stoelyoga, doe gezellig en laagdrempelig mee!

Stoelyogales 1: 15.00- 15.20

Stoelyogales 2: 15.30- 15.50

Enkele voordelen van stoelyoga:

- rustig op de stoel voor iedereen toegankelijk
- u hoeft niet sterk of soepel te zijn, al komt het wel...
- Bewustwording van een betere lichaamshouding en een natuurlijke, vrije ademhaling met meer balans, energie en rust
- ook met (chronische) klachten kan je meedoen, want yogadocent Jetske Zeinstra is ook oefentherapeut Mensendieck
- We kijken naar de mogelijkheden i.p.v. aandacht te geven wat u allemaal niet meer kan.

Proeflessen yoga op de mat, ervaar laagdrempelig de positieve effecten van yoga!

Yogales 3: 16.30 - 17.00

Yogales 4: 20.30 - 21.00

Enkele voordelen van yoga op de mat:

- Op rustige wijze trainen we aan kracht en flexibiliteit in lichaam en geest
- Leren ontspannen in de inspanning, geeft je een energiek en ontspannen gevoel
- Het ontwikkelen en ervaren van een natuurlijke, vrije ademhaling.
- Bewustwording van een betere lichaamshouding met meer balans, energie en rust

Inschrijven open yogales:

Bel 06-19 358 009 of e-mail naar Jetske Zeinstra: info@praktijkzeinstra.nl

Graag tot ziens bij een open yogales op 11-9 of later op een proefles (stoel-)yoga.
Jetske Zeinstra: yogadocent en oefentherapeut Mensendieck

Website van Jetske Zeinstra: www.praktijkzeinstra.nl