Yoga op de Tuin
- soepel de zomer door -



Data: Zondag 5,12 en19 juli; 2, 23 en 30 augustus; 6 september
Tijd: 10.30 - 12.00
Locatie: Ooievaarsveld
Details: Vanaf ’t Trefpunt rechtdoor, vóór de natuurspeeltuin links, loop door tot het einde.

Vanaf zondag 5 juli start alweer het 7de seizoen Yoga op de Tuin: van 10.30 - 12.00 uur yogales met Nicolien en Snežana.

Beide docenten zijn opgeleid in de stijl van Critical Alignment Yoga. Centraal staat beter leren bewegen binnen de beperkingen die het lichaam heeft. Critical Alignment Yoga versterkt de houdingsspieren en helpt de bewegingsspieren te ontspannen. Resultaat is een soepeler lichaam met minder bewegingsklachten.

De lessen bedragen **12 euro contant** per les, en zijn toegankelijk voor tuinders, kandidaatleden en andere belangstellenden. Ervaring is niet nodig, enthousiasme wel. Iedereen kan meedoen op zijn eigen niveau.



Yoga in de buitenlucht is goed voor de gezondheid. Door geluiden van ruisende bomen en zingende vogels verlaagt je hartslag en bloeddruk, stress vermindert. Dankzij contact van het lichaam met gras en aarde ben je makkelijker in het huidige moment. Door zon en wolken maakt je lichaam meer vitamine D aan. Binnenshuis heb je het minder snel koud dankzij de gewenning aan wisselende weersomstandigheden. Daarnaast kan je ook nog eens gewoon blij worden van huppelende konijntjes, kwakende eendjes en kwetterende vogels. Wat wil een mens nog meer?

Hoe werkt het?
Wil je meedoen? Sms of app Snežana 06- 2559 1883 of Nicolien 06-2507 3508. Je wordt toegevoegd aan de Whatsappgroep. Zaterdagavond vóór 20.00 meld je je aan: geen afmeldingen, alleen aanmeldingen. Om 20.30 besluiten wij of de les doorgaat. Min. aantal deelnemers 6.



Neem mee naar de les:
- **yogamat**
- **zeil** (voor eronder tegen het vocht/ nattigheid)
- **dik strandlaken**
- **sjaaltje of riem**

Tot ziens op ’t Ooievaarsveld,

Nicolien en Snežana