

Is yoga iets voor mij?

Wij denken van wel. Yoga is voor iedereen, in elke levensfase, van elke achtergrond. Yoga is universeel, overal ter wereld wordt yoga beoefend door mannen, vrouwen, jong, minder jong, met een optimaal functionerend lichaam of een iets minder optimaal functionerend lichaam, echt iedereen!

WAT IS YOGA NIET?

Yoga is geen religie, geen sekte, geen elitesport en ook geen zweverig gedoe.

WAT IS YOGA WEL?

Yoga is een combinatie van aandachtige beweging, oefening in ademhalingscontrole, gefocuste aandacht en meditatie. De bewegingen lagen aan de basis van het ontwikkelen van onze moderne bewegingstherapieën en het aandachtige en meditatieve aspect vormden de basis voor oa de oh zo populaire mindfulness. Yoga is iets wat je beoefent om de beste versie van jezelf te zijn, maar nog wel steeds jezelf te zijn, middenin het echte leven en de huidige maatschappij. Yoga is het zout op de frietjes, de bubbels in de champagne, de kers op de taart.

Playful
Learning
Outstanding
Original
Yoga

Be smart, do yoga!