

NIEUW: YOGA op VRIJDAG

Vrijdag: 20:00 – 21:00 uur

Start: vrij 19 maart

Instructor: Janneke

Yoga kun je zien als een methode die je leert de geest tot rust te brengen en de gezondheid te bevorderen, waardoor je beter in balans komt met jezelf en je omgeving.

Fysiek zorgt yogabeoefening voor meer kracht, uithoudingsvermogen en souplesse, zonder het lichaam te zwaar te belasten. Spanningen en energieblokkades kunnen op een natuurlijke manier wegvloeien. Door yoga zul je je niet alleen lichamelijk fitter voelen, ook mentaal en emotioneel komt er meer energie en ruimte vrij.



Janneke

WellnessClubs

Palestra
Fitness Centre