

Nieuw in Speeltuin Stadspolders. Hatha Yoga!

Hatha yoga is een rustige vorm van yoga en bestaat uit houdingen, waarbij alle spieren in het lichaam gebruikt worden. De houdingen zijn er op gericht je bewust te maken van de spanning in het lichaam. Spanning maakt de spieren kort en stijf, waardoor je belemmerd wordt bij het maken van bewegingen. De houdingen bij Hatha Yoga zijn er op gericht dat de spanning in het lichaam wordt losgemaakt en losgelaten door het bewust gebruik van de ademhaling.

Alle yoga-houdingen zijn een samenspel van het gebruik van het lichaam en het gebruik van de ademhaling. Door je tijdens de yoga houdingen te ontspannen en te concentreren op je ademhaling merk je dat je meer controle hebt. De yoga houdingen gaan daardoor geleidelijk steeds soepeler en beter. Het loslaten van de spanning zorgt er ook voor dat emoties en stress worden losgelaten, waardoor ontspanning ontstaat en er een beter balans is tussen lichaam en geest.

Tenslotte zorgt het richten van de aandacht op het voelen van je lichaam en de ademhaling ervoor dat de concentratie toeneemt, de stress in het hoofd afneemt, waardoor je meer innerlijke rust en kracht ervaart.

De Hatha-yogalessen zijn geschikt voor mannen, vrouwen én kinderen! Alle lessen duren een uur en zowel volwassenen als senioren kunnen zich hiervoor opgeven. Hatha-yoga kan ook gegeven worden aan (drukke, ADHD) kinderen. Deze kinderen leren om rust in hun hoofd te krijgen en kunnen daardoor beter functioneren thuis, op school en met vriendjes of vriendinnetjes. Bij voldoende belangstelling zal er groep van start gaan. De yogalessen worden gegeven door, gediplomeerd Yoga docente, Jannie de Leeuw-Groenewoud.

Plaats: Speeltuin Stadspolders, Meranti 50, 3315 TR Dordrecht.

Tijdstip: Maandagochtend van 10.00 – 11.00 uur.

Aantal beschikbare plaatsen: maximaal 10 personen per les.

Kosten: € 7,50 per uur (leden € 6,00 per uur)

Aanmelden: info@speeltuinstadspolders.nl, onder vermelding van uw naam, adres, activiteit; Hatha Yoga en uw emailadres voor de bevestiging. Of via het aanmeldingsformulier, verkrijgbaar in de speeltuin.

We zien u graag op de lessen van Hatha yoga
Namasté Janny & Speeltuin Stadspolders