

## Workshop Extended Restorative Yoga

It's a yang, yang world hier in het Westen. Ook in de vele dynamische yogavormen wordt met name de temperamentvolle, actieve kant van het yin/yang symbool belichaamt. Niks mis mee overigens, deze dynamische vormen van yoga versterken juist de mobiliteit en kracht in het lichaam. Maar... daar tegenover staat dat je soms ook wat rustiger aan mag doen. Zeker na een periode van stress, ziekte, bij blessures of een andere vorm van overbelasting.

Restorative yoga spreekt het wonderlijke, zelfherstellende vermogen van je lichaam aan. Voortbordurend op de meest favoriete les van 2019, maken we ook dit keer weer veelvuldig gebruik van bolsters, kussens en dekens. Bij deze vorm van yoga worden de houdingen langer aangehouden, met als doel de dieper gelegen bindweefsels te raken en je te verbinden met een meditatieve staat van Zijn. De focus ligt volledig op de ademhaling en je bevindt je vooral in een liggende, soms zittende, houding op de mat. Relax...

Kortom: een heerlijk, lange yogasessie gericht op het verminderen van stress voor meer rust in lichaam en geest. Meld je nu aan en start jouw weekend super ontspannen!

De workshop wordt gegeven door Peer.

**Datum** : **Vrijdag 13 maart 2020**  
**Tijd** : **19.00 tot 21.00h**  
**Kosten** : **€22,50**

**Aanmelden kan tot uiterlijk 12 maart 2020.**

