

## Easy Flow Yoga

Een dynamische vorm van yoga, een flow van houdingen op de beweging van ademhaling. Je flowt als het ware van de ene naar de andere houding. Houdingen vanuit de zonnegroet vormen de basis.

We gaan telkens soepel door de houdingen, Dankzij de rustige benadering is deze vorm van yoga ideaal als je chronische klachten hebt of herstellende bent van een burn-out.

Een perfecte vorm voor als je nog zoekend bent naar yoga, mensen met een blessure, ouderen, vrouwen die net bevallen zijn of als je vermoeid bent.

Je vergroot je spierkracht en souplesse, leer luisteren naar je lichaam. Je geeft je lichaam de kans om afvalstoffen af te voeren en je huid krijgt een gezonde glans.

---

