

## **Relax & Renew**

Tijd om te ontspannen en even op die pauze knop te drukken. In onze drukke levens nemen we zelden nog tijd om even uit te rusten. Onze nachtelijke slaap is ook niet altijd even optimaal waardoor we soms door het bos de bomen niet meer zien.

Deze yoga leert ons diep ontspannen en creëren we een gevoel van diepe rust.

Zalig aankomen op je mat en genieten van het moment. Houdingen worden hier langer aangehouden, zo heb je meer tijd om je grenzen te verkennen en te verleggen. Je gebruikt je lichaam niet om in een houding te komen, maar je gebruikt de houding om je lichaam beter te voelen. Eens even niet intensief bewegen, maar juist de tijd nemen voor je lichaam te laten herstellen.

We rekken dieperliggende spieren, versterken en versoepelen het bindweefsel en gewrichten.  
De perfecte aanvulling op je Yang levensstijl.

