

Nieuwsblad.be

Nieuwe lessenreeks yoga start in september - 23/07/2012

Meerhout - Seva Yoga Kempen afdeling Meerhout start op 6 september in Meerhout Centrum met een nieuwe lessenreeks yoga. De yogalessen zijn gebaseerd op een eeuwenoude traditie en worden gegeven in de oefenstijl van de viniyoga.

'De viniyoga is vooral bestemd voor de (moderne) westerse mens, zowel vrouw als man, jong en 'oud', ook indien je lichamelijke of andere beperkingen hebt', vertelt Walter Ruts. 'Het niveau van de lessen is geschikt voor beginners en niet-beginners. De lessen staan in functie van de beoefenaar en de lesgever tracht zo goed mogelijk in te spelen door aangepaste oefeningen te voorzien indien nodig. Regelmatig yoga beoefenen verbetert de kwaliteit van je leven op zowat alle vlakken. Wij zijn één van de weinige yogascholen die het gebruikte lesschema aan de beoefenaar meegeven zodat zij of hij dit naar believen thuis kan inoefenen.'



Een yogales bestaat uit de volgende 'delen':

- tot rust komen, bewust worden van lichaam en adem, in de rechtopstaande houding met gesloten ogen.
- lichaamsoefeningen met grote zorg voor de synchronisatie tussen adem en beweging (grootste deel v/d les).
- diepe relaxatie liggend op de rug
- yogische ademhalingstechnieken
- eenvoudige korte meditatie

Benodigdheden

Een les duurt 90 minuten. Benodigdheden: losse, comfortabele kledij, een mat of deken om op te liggen en een grote handdoek of deken om je lichaam te bedekken tijdens de relaxatie (afkoeling lichaam!)

De lessen worden gegeven in de turnzaal naast de Buitenschoolse Kinderopvang (Gasthuisstraat 33 te Meerhout-Centrum), elke donderdag van het schooljaar, niet tijdens schoolvakanties, van 19.30u tot 21.00u. Op donderdag 6 september is er een gratis kennismakingsles

Info : Walter Ruts, 014/ 31 08 65, yoga.meerhout@scarlet.be

Leo Brouwers