

Vanaf **maandag 5. juni**,
75 min **Yin Yoga** met Anne-Friné
19.15h - 20.30h
Op donatie

Yin yoga is een rustgevende yogastijl die gericht is op het versterken, versoepelen en ontspannen van de dieper liggende spieren, bindweefsel en gewrichten.

Door het langer vasthouden van de houdingen heb je tijd om te verdiepen, je lijf echt te voelen, je grenzen te verkennen en te verleggen.

Er wordt extra aandacht gegeven aan jouw persoonlijke behoeften. Het gaat er minder om hoe een positie er uit zou moeten zien, maar vooral daarom wat jij voelt en beleefd in een houding.

Aanmelding: **steigerova@googlemail.com** of app **06 412 11 423**