



RESHAPE & ALIGN YOUR BODY

Live life to your full potential

Graag draag ik mijn enthousiasme voor Yogilates aan je over!

Omdat ikzelf heb ervaren hoe deze vorm van lichaamsbeweging mij enorm heeft geholpen. Niet alleen door het versterken van mijn spieren, maar ook door een sterkere connectie tussen lichaam en geest. En door mijn bewustwording van hoe ik beweeg door de dag heen.

Net als Yoga heeft Pilates verschillende vormen aangenomen, ik geef graag een soort mengvorm die heel dicht bij de oorsprong van Pilates zit. Het bewegen als een kat! Deze Yogilates vorm van Pilates heeft bijgedragen aan het verlichten van mijn rugpijn en artrose klachten, doordat de kracht en bewustheid in mijn spieren toenam en ik mijn lichaam hierdoor nu anders 'draag'.

Bij voorkeur geef ik Yogilates op de mat zonder attributen, de pure essentie, omdat alles wat er is al aanwezig is in je lichaam om het te versterken. Ik streef ernaar om het beeldend uit te leggen zodat je zelf het speelse dier in je bewegingen kan visualiseren en voelen.

Ik kan beamen wat Joseph Pilates ooit zei: "Na 10 sessies voel je het verschil, na 20 sessies zie je het verschil, en na 30 sessies heb je een heel nieuw lichaam."

Mocht je geïnteresseerd zijn in een serie van 3 proeflessen voor €30,- neem dan contact met me op via een email naar: jj@jenniferjoan.nl

Ik hoop van je te horen!

Vitale groet

Jennifer Joan



Het ontstaan van Yogilates

Alle vormen van Pilates en dus ook Yogilates zijn voortgeborduurd op de bewegingsprincipes 'Contrology'. Een bewegingstherapie ontwikkeld door Joseph Pilates ten tijde van de Eerste Wereldoorlog.

Als gevangene zag hoe zijn vele medegevangenen mentaal en fysiek achteruitgingen in contrast van de vitale zwerfkatten in het kamp. Geïnspireerd op hun rekken en strekken en korte krachtinspanningen, creëerde hij een bewegingsmethode om het lichaam in de beperkte ruimte optimaal fit te houden.

Dit resulteerde in fysieke oefeningen die je lichaamshouding, kracht, evenwicht en flexibiliteit verbeteren op het ritme van je ademhaling. Hiervoor is focus en discipline nodig en het vereist balans en beheersing van je lichaam, dit tezamen zorgt voor een sterke geest in een getraind lichaam.

Vandaag de dag brengen de meeste mensen grotendeels hun tijd zittend en vaak gestrest door en hierdoor verliezen we het bewustzijn over hoe we ons lichaam bewegen. Ook wij kunnen veel meer van de efficiëntie van katten leren en met een minimale inspanning zowel krachtig als lenig worden met een relaxte mindset!

Het mooie aan Yogilates is dat het je lichaam versterkt zonder overbelasting. De oefeningen worden op een bewuste en gecontroleerde manier uitgevoerd. Daardoor is Yogilates geschikt voor iedereen die krachtig en vitaal in het leven wil staan, ongeacht leeftijd, geslacht, lenigheid of fysieke beperkingen.