



Restorative Yoga

*Speciale
lessen voor
ouderen en
mensen met
kanker*

*Behoeftte aan meer rust en ontspanning?
Meer soepelheid?
Yoga doen in uw tempo?
Restorative Yoga: een cadeau aan uzelf!*



Welke voordelen biedt Restorative Yoga?

- Vermindering van stress
- Meer ruimte en soepelheid in je lichaam
- Verbetering van je ademhaling
- Meer rust in je hoofd en je lichaam
- Activeert het zelfgenezend vermogen van het lichaam
- Versterkt het immuunsysteem
- Balanceert de hormoonhuishouding
- Verlaagt de bloeddruk
- Verbetert slaap



Restorative Yoga is een rustige vorm van yoga die gericht is op ontspanning en herstel van lichaam en geest. Een zachte manier om opnieuw contact te maken met je lichaam en vertrouwen daarin terug te vinden. De houdingen worden zorgvuldig en met aandacht opgebouwd. Daarbij wordt het lichaam zo optimaal mogelijk ondersteunt met behulp van kussens, dekens en blokken. Met behulp van de adem worden vooral de gebieden van schouders, rug, bekken en heupen in verschillende houdingen uitgenodigd om te ontspannen. Op een vriendelijke manier wordt de aandacht naar binnen gebracht en kan de rust weer gevonden worden. Hierdoor kunnen zelfinzicht en bewustwording groeien. Een doorgaande oefening in Mindfulness.



Voor wie is deze yoga goed?

Restorative Yoga is een tegenpool en ook een mooie aanvulling op reguliere Hatha en Flow Yoga. Als je behoefte hebt aan een wekelijks rustpunt, zachtheid en ontspanning. Restorative Yoga kan helpen bij het loslaten van prestatiedrang, stress, chronische pijn, na een operatie, een burn-out of als andere vormen van yoga te zwaar voor je zijn. Bijvoorbeeld bij zwangerschap of na een bevalling. Deze vorm van Yoga is ook geschikt om op latere leeftijd mee te beginnen. Daarnaast is het goed om Restorative Yoga te volgen als je behandeld wordt tegen kanker of daarvan aan het herstellen bent.



Restorative Yogalessen:

De lessen vinden plaats op dinsdagen en donderdagen.

Kijk voor meer informatie, data en tijden op

www.lacorpa.nl of mail naar lacorpa@kpnmail.nl

Locatie:



La Corpa

De Goudse Praktijk
Elizabeth Wolffstraat 1
2806 PJ Gouda

