

Yoga voor Senioren



Yoga wordt best gegeven op een manier die zo goed mogelijk aangepast is aan de mogelijkheden en de behoeften van de beoefenaar. Daarom is het goed om lessen te volgen die afgestemd zijn op jouw leeftijd.

De leraar, Flor Stickens, zelf 75, geeft al 35 jaar yogalessen en leidt al vrijwel 20 jaar yogaleraars op in de Vormingsschool Viniyoga, erkend door de Belgische Yogafederatie en de Europese Yoga Unie.

De lessen omvatten het hele gamma van middelen die yoga te bieden heeft ;

- āsana's (yogahoudingen), onderwezen in oefenschema's die je mee naar huis krijgt zodat je de oefeningen gemakkelijk thuis kunt herhalen, hoe meer je oefent hoe beter, best dagelijks ;
- ademhaling en prāṇāyāma (ademhalingsoefeningen), elke les, vanaf de eerste ;
- relaxatie, op het einde van elke les is er een geleide ontspanning om spanningen en vermoeidheid te laten wegvloeien en opstapeling van stress te voorkomen ;
- concentratie en meditatie worden in elke les geoefend om je geest helder en rustig te maken

Bovendien worden de lessen doorspekt met waardevolle begrippen van yoga als levensleer die je kan opnemen om de kwaliteit van je leven gestadig op alle vlakken te verbeteren.

Tijdstip : op woensdagnamiddag van 15.30 tot en met 17.00 uur, vanaf 04 maart 2020 tot en met 24 juni.

Plaats : in de turnzaal van Scheppers aan de Sint Jansstraat, nummer 144. Als je met de wagen komt kan je die parkeren op de koer. De grote poort zal open zijn (tussen nr. 142 en 146, tegenover een privéparking).

Benodigdheden : losse kledij, yoga mat of deken, eventueel een laken of grote sjaal om je lichaam te bedekken tijdens de ontspanning. Eventueel een kussentje of badhanddoek die je als kussen kan gebruiken.

Prijs : de eerste les is gratis en vrijblijvend als kennismaking. Als je meedoet betaal je voor de hele cyclus van 15 lessen slechts 120 €