



HATHA YOGA

Hatha yoga is een fysieke vorm van yoga, waarbij het lichaam gebruikt wordt. Door bewust met het lichaam en de ademhaling bezig te zijn, komt zowel het lichaam als de geest tot rust. De fysieke houdingen zorgen voor meer flexibiliteit, kracht en een gezonder lichaam. De ademhaling speelt een belangrijke rol bij hatha yoga, omdat de ademhaling invloed heeft op het hele lichaam. Een rustige volledige ademhaling heeft een positief invloed op het hele lichaam

EASY FLOW YOGA

Een yogales waarbij de houdingen elkaar in een flow opvolgen. Dit gebeurt op een ontspannen wijze, waardoor deze les ook geschikt is voor beginners en voor mensen die opzoek zijn naar een iets rustigere les dan de reguliere lessen.

POWER YOGA

Een actieve pittige yogales die zich zowel richt op kracht als op flexibiliteit. De houdingen volgen elkaar in een flow op. Deze les is geschikt voor beginners, maar vergt wel meer van het lichaam dan veel andere lessen. Vooral ook voor mensen met meer ervaring is deze les een uitdaging.

RECOVERY YOGA

Deze yoga is speciaal geschikt voor mensen die op rustige en meer persoonlijke wijze aan yoga willen doen. In deze lessen is er meer ruimte voor persoonlijke schema's en houdingen die men bijvoorbeeld ook thuis kan oefenen. Zeer geschikt voormensen met specifieke blessures, Senioren, vrouwen die net bevallen zijn, mensen met overgewicht, mensen die rustig willen opbouwen/ herstellen. En alle anderen die meewillen doen en/of een rustig les willen.

VINYASA YOGA

Bij vinyasa yoga worden de houdingen van hatha yoga in series uitgevoerd op het ritme van de ademhaling. Hierdoor ontstaat een vloeiende beweging. Door deze combinatie worden afvalstoffen uit het lichaam afgevoerd, krijg je nieuwe energie en ontstaat er ontspanning en geestelijke rust.

De lessen zijn over het algemeen fysiek wat uitdagender dan een hatha yoga les. Geschikt voor beginners en gevorderden.

ZWANGERSCHAPSYOGA

Zwangerschapsyoga leert je om spanning los te laten en belangrijke spieren te ontwikkelen. Het zorgt ervoor dat het lichaam in een goede conditie blijft/komt, waardoor je zwangerschap waarschijnlijk makkelijker verloopt en waardoor je na de zwangerschap minder nadelige effecten ondervindt en sneller herstelt.

YOGA PILATES BALANCE

Yoga Pilates Balance is een combinatie tussen Hatha Yoga en Pilates. De warming up bestaat uit Pilates houdingen, waarbij de aandacht vooral gericht wordt op het core-center (romp/buikspieren). Daarna gaat de les verder in yogahoudingen, die eindigt met balanshoudingen, en een eindontspanning.

PILATES

Pilates is ontwikkeld door Joseph Pilates. Het doel van Pilates was om het lichaam beter bestand te maken tegen ziektes. Dit werd gerealiseerd door de spieren te versterken, de flexibiliteit te vergroten, de concentratie beter te maken en de algehele gezondheid te verbeteren. De Pilates oefeningen richten zich op het hele lichaam, waarbij vooral de core-spieren worden getraind

SELF PRACTICE YOGA

Je kunt hier zelfstandig bezig zijn met yoga of meditatie. Ook is het mogelijk om de docent te volgen in zijn practice. Het is echter geen geleide les, dus de docent zal verbaal minder (geen) instructies geven. Deze les is om die reden niet geschikt voor beginners.

ASTHANGA YOGA

Asthang yoga is een van de meest populaire dynamische vormen van yoga. Het kenmerkt zich door de aandacht voor de ademhaling en de overgangen tussen de houdingen in (vinyasa). De houdingen volgen elkaar in een vloeiende en vaste beweging op en in combinatie met de ademhaling zorgt dit absoluut voor meer warmte in het lichaam, met als gevolg een betere doorbloeding, verbranding (en misschien wat meer zweetdruppeltjes). Na deze extra lange en intensieve les is er ruim de tijd voor de werverdiende ontspanning.

KINDERYOGA

Kinderen vinden het heel leuk om yoga te doen, vaak zijn kinderen al lenig van zichzelf en doen met plezier de houdingen. De kinderen leren de verschillende houdingen. Het lichaam wordt sterker en soepeler en de ademhaling wordt beter. Ook verbetert de concentratie. Dit alles gebeurt op een rustige ontspannen manier die veiliger is dan bijvoorbeeld veel andere sporten. Na de inspanning zijn er nog specifieke adem oefeningen en wordt er geëindigd met een eindontspanning. Kinderyoga is natuurlijk anders dan de volwassen yoga, maar ontspanning en plezier staan voorop!

Doelgroep: kinderen van 4 tot 11 jaar