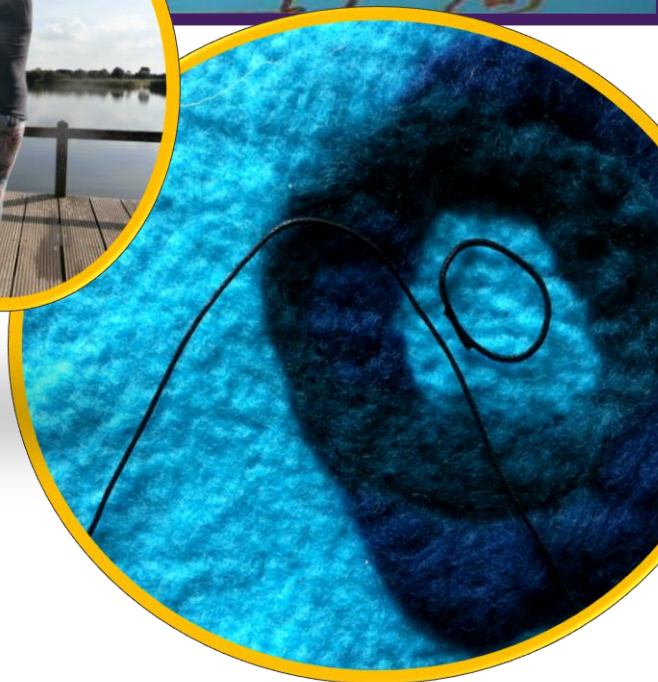


Yoga-fit



Let's make magic

Log uit – Check in – Yoga is magic!



Yoga special !!

We duiken in het bekken.

Voor wie: Jong en oud, fit of nog niet fit Als je benieuwd bent naar deze Yoga special.

Wanneer: 12 September 2020 van 10:00 tot 12:00

Waar: Gestalt-art praktijk Contrast, Mgr. Nolensplein 1, Breda. **Kosten:** € 40,-

Wat: Aandacht voor jou, aandacht voor je bekken.

Misschien wist je niet eens van het bestaan van je bekkenbodem, want ze ligt diep verscholen in je onderbuik, als een hangmatje gemaakt van spieren. De bekkenbodem spieren werken samen met je diepe buikspieren, je diepe rugspieren en het diafragma om je wervelkolom te stabiliseren en te steunen. Daarnaast dragen ze veilig en betrouwbaar de organen in je onderbuik. Ook laten ze alles door wat eruit moet – en wat er graag in wil. Ze moet dus tegelijkertijd dragen en doorlaten, sterk en soepel zijn, zichzelf blijven en zich aanpassen. Net zoals wij, eigenlijk. Zo valt beter te begrijpen hoe belangrijk de bekkenbodem is voor ons gevoel van evenwicht, balans en “thuisvoelen”.

Aanwezig in je onderbuik:

Hoe doe je dat? In deze special ga je door middel van oefeningen en aandacht meer contact maken met je bekken. Leer je lijf van binnen kennen en ervaar wat daar allemaal nog te ontdekken valt, maak er contact mee en voel dat daar leven, creativiteit, seksualiteit en je intuïtie zit. De anatomie is ook belangrijk, we zorgen beter voor dat, wat we kennen. Er zal dus ook aandacht besteedt worden aan de ligging en de structuren van de bekkenbodem.



Wie: Ik ben Gwen Meijer en heb een passie voor bewegen. Yoga is al meer dan 10 jaar een onderdeel van mijn leven en ik vind het fantastisch deze special te kunnen aanbieden.

Aanmelden: Mail naar gwenmeijer@gestalt-art-contrast.com of bel/app 06-15070027.

Voor meer info: www.gestalt-art-contrast.com