

Tien yoga lessen van Yin Yoga Sound

Een serie van 10 bijzondere yoga lessen met elk een bijzonder thema de lessen worden gekenmerkt door goede beeld,- en geluid kwaliteit. Al dan niet begeleid met muziek van Eelco. Bekijk de sample om te ervaren voor jezelf.

Bij deze serie van yoga lessen heb je de volgende spullen nodig:

- 2 tennisballen
- Yoga mat
- 2 Meditatie kussens (of zoveel mogelijk kussens van je bed of de bank). Je kunt je eigen bolster maken door een kussen op te rollen en deze met een panty of een riem vast te zetten.
- 2 yoga blokken. Heb je die niet, pak dan een stapel boeken
- Yoga riem. Tijdens les 5 kan je ook een sjaal gebruiken. Bij les 10 geef ik les en heb je een yoga riem nodig. Heb je die niet? Geen nood, ik geef opties om geen gebruik te hoeven maken van een yoga riem. Bij decathlon kun je goedkoop een yoga riem bestellen.

De volgende thema's komen aan bod:

Les 1: Les speciaal voor de schouders: spiral yoga & yin yoga

Les 2: Een les speciaal voor het slapen gaan

Les 3: Aandacht voor de nek

Les 4: Wat heb je op je heupen?

Les 5: Een schouderles met behulp van een yoga (riem)

Les 6: MyoYin: een speciale yin yoga les voor het onder lichaam met ballen

Les 7: MyoYin een speciale yin yoga les voor het boven lichaam met ballen.

Les 8: Spiral yoga voor de gewrichten & yin yoga

Les 9: Restorative yoga. Een yoga om te herstellen

Les 10: Yin yoga met yoga riem (kan ook zonder).

Bijzonderheden:

- Zorg dat je nooit over je grenzen gaat.
- Bij klachten altijd een huisarts raadplegen.
- Luister altijd naar je lichaam
- Bij les 6 & 7 (MyoYin). Kan het zijn dat, als je gevoelig bent voor blauwe plekken, dat er op de plekken dat je een bal neerlegt, een blauwe plek kan ontstaan. Dat is niet erg. Niet voor niets laten we de ballen niet lang liggen. Het kan zijn dat, als je de ballen te hard vindt, een deken er tussen kan leggen, of zachtere ballen kan aanschaffen. Iedereen heeft immers een andere pijngrens.
-

