

Yoga 4 TEENS

Donderdagavond 20.00-20.50 uur



Ready.Set.Go. Je hebt een druk leven: school, werk, social media, vrienden en veel verwachtingen van anderen. Daar komt ongemerkt veel stress bij kijken.

Een clear mind. Je kunt beter keuzes maken en omgaan met de verwachtingen van anderen. Stress kun je loslaten, evenals oordelen van anderen en dat van jezelf over datgene wat je in de spiegel ziet.

Ready.Set.Flow. Bij Yoga 4 TEENS werken wij aan zowel fysieke als mentale doelen. We werken aan lenigheid, stabiliteit, coördinatie, fysieke & mentale kracht. Als je lichaam er klaar voor is, is je mind dat ook! Niet twifelen, kom gewoon eens langs voor een gratis proefles.

Flow Yoga

Donderdagavond 20.50-21.40 uur

Stel je eens voor, je staat op, vol energie en motivatie om aan de dag te beginnen.

Je voelt je gezond en als je thuis komt kun je de werkdag achter je laten.

Vervelende gedachten over je zelfbeeld kun je loslaten en je voelt je zelfverzekerd.

Bij flow yoga, gebaseerd op de originele ashtanga vinyasa (flow) yoga, werken we aan de hand van doorgaande bewegingen aan de fysieke en mentale gezondheid. Er wordt aan de ene kant gewerkt aan flexibiliteit, balans, coördinatie en core strength. Aan de andere kant wordt gewerkt aan ontspanning, acceptatie en mindfulness. Verder wordt er gewerkt aan je persoonlijke doelstellingen en zal de docent de les hierop aanpassen. Ben je benieuwd of de les iets voor jou is? Kom gerust eens mee doen!



010-4557995 DPFC Nesseland YOGA www.dpfc.nl

Groeneweg 34b 3059 LC Rotterdam Nesseland informatie@dpfc.nl