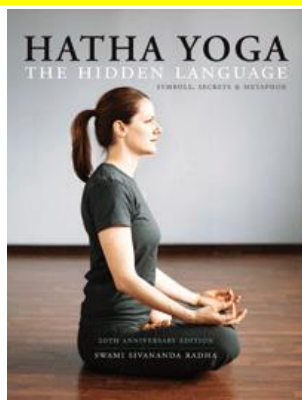


Nieuwsbrief VTBYOGA Meise – februari 2023



Zaal TER WILDERT

## Wat is YOGA ?



In een westers concept wordt met yoga , hatha yoga bedoeld: een tak van yoga die bestaat uit **een systeem van oefeningen om de beheersing over de geest en vooral het lichaam te verkrijgen en zo te ontspannen.**

Leren om goed adem te halen is essentieel aangezien spanning, stress en ademen nauw verwant zijn.

### WAARVOOR?

Door het beoefenen van yoga wordt de energiestroom in het lichaam hersteld en lossen de mentale en fysieke blokkades en spanningen zich op.

Yoga is populair om stress te verminderen, het lichaam soepel te houden en zo het immuunsysteem en het algemeen welbevinden te bevorderen.

### HOE?

Hatha yoga bestaat uit de beoefening van **lichaamshoudingen** (asana's) en **ademhalingstechnieken** (pranayama). Hatha yoga bestaat voornamelijk uit niet-bewegende asana's, de zonnegroet is de bekendste.

**Meditatie** is voor veel yogi's een belangrijke afronding om de eenheid van lichaam en geest te voelen.

**NIEUWE LESSENREEKS van 15 LESSEN vanaf  
dinsdag 24 januari 2023 om 19:00**

**Men kan ten allen tijde aansluiten.**

**Contacteer Frans Heyvaert. Tel. 02 269 49 22**