

Omschrijving

Kenmerkend voor **Ashtanga Yoga** is het uitvoeren van een serie houdingen (asana's) in een vaste volgorde. Iedere houding is een voorbereiding op de volgende houding, vloeiend met elkaar verbonden door een combinatie van ademhaling en beweging (vinyasa's).

Doordat er geen pauzes zijn ontstaat er een mooie 'flow'.

Bij **Hatha Yoga** staat evenwicht tussen inspanning en ontspanning centraal.

Dynamische en verstilde houdingen wisselen elkaar af. De nadruk ligt op het versterken en soepel maken van het lichaam met een rustige, regelmatige ademhaling.

Op een zachte manier worden fysieke en mentale grenzen opgezocht en verruimd, wat voor een groter innerlijk draagvermogen en meer vitaliteit zorgt.

Yin Yoga is een meditatieve vorm van yoga en biedt een tegenhang aan de vele prikkels die we dagelijks binnenkrijgen. Tijdens het beoefenen van Yin Yoga wordt het bindweefsel op een ontspannen manier maximaal belast door enkele minuten in een houding te blijven. Voordelen zijn o.a. het versoepelen en versterken van bindweefsel, pezen en gewrichten.

Een diepe doorstroom van de energie in de meridianen wordt bevorderd en brengt de geest tot rust.

Vinyasa Flow Yoga is een dynamische vorm van yoga, waarbij verschillende houdingen door vloeiende bewegingen aan elkaar worden verbonden op het ritme van de ademhaling.

De flow ontstaat doordat volledig opgegaan wordt in de vloeiende stroom van houding en ademhaling. Hierdoor ontspant het lichaam en komt er energie vrij.

Easy Flow Yoga is een zeer rustige vorm van yoga die is afgeleid van Ashtanga Yoga.

Kenmerkend zijn de zachte en meer vrije benadering van de diverse houdingen.

Een afwisseling van dynamische en statische houdingen zorgt voor ontspanning.

Centraal staan de vloeiende bewegingen van de ene houding naar de volgende, ondersteund door de ademhaling. De belasting voor het lichaam is gering. Ideaal voor beginners en gevorderden.

Yin Yang yoga is een vorm van yoga waarbij dynamische, vloeiende bewegingen (Yang)

worden afgewisseld met "verstillende" houdingen (Yin). De Yin houdingen richten zich op dieper liggend bindweefsel rondom gewrichten en organen en brengen je aandacht naar binnen toe.

De Yang houdingen zijn een reeks van houdingen die zorgen voor een krachtig en vitaal lichaam.

Tijd en zwaartekracht bieden je de ruimte om op een ontspannen manier je eigen grenzen te ontdekken.

Hot Yoga is mogelijk bij meerdere van de hierboven genoemde vormen van yoga.

De ruimte wordt hierbij verwarmd tot circa 40 gr. bij een luchtvochtigheid van 40%.

De voornaamste voordelen van Hot Yoga zijn: minder kans op blessures,

het zweten helpt bij het afvoeren van afvalstoffen, spieren kunnen gemakkelijker ontspannen.

Voor de Hot Yoga graag een extra handdoek meebrengen en wij adviseren gedurende de dag minimaal 1 liter extra water te drinken.

Vanwege een maximum aantal deelnemers dien je voor aanvang van alle lessen in te schrijven bij de receptie.

Dit kan maximaal 60 minuten van te voren.

Lesrooster Yoga Studio

Maandag		Docent	Donderdag		Docent
09:00 - 10:15	Hot Hatha Yoga	Sofie	09:00 - 10:15	Hatha Yoga	Rosa
10:30 - 11:45	Hot Easy Flow Yoga	Sofie	10:30 - 11:45	Easy Flow Yoga	Rosa
19:30 - 20:30	Hatha Yoga*	Marielle	19:00 - 20:15	Hot Hatha Yoga	Marleen
Dinsdag			Vrijdag		
09:00 - 10:15	Astanga Yoga	Sander	09:00 - 10:00	Hot Vinyasa Flow Yoga*	Chamera
10:30 - 11:45	Easy Flow Yoga	Sander	10:15 - 11:30	Hot Yin Yoga	Chamera
19:00 - 20:15	Hot Yin Yoga	Rosa	Zaterdag		
20:30 - 21:45	Hot Yin Yang Yoga	Rosa	10:00 - 11:15	Hot Hatha Yoga	Fiona/Marleen
Woensdag			Zondag		
09:00 - 10:15	Yin Yoga	Chamera	9:15 - 10:30	Astanga Yoga	Jet
10:30 - 11:45	Yin Yang Yoga	Chamera			
19:00 - 20:15	Astanga Yoga	Sander			
20:30 - 21:45	Hatha Yoga	Sander			

Alle lessen duren 1 uur en 15 min. m.u.v. de express lessen op maandagavond en vrijdagochtend (*60 min.)

De yoga studio bevindt zich op de eerste verdieping aan de linkerzijde naast de kinderopvang.

Openingstijden club

07:00 - 23:00 Ma/Di/Do/Vrij

07:00 - 24:00 Woe

09:00 - 20:00 Za/Zo

Openingstijden sauna

10:00 - 22:30 Ma

10:00 - 23:30 Woe

11:00 - 22:30 Di/Do/Vrij

11:00 - 19:30 Za/Zo

Openingstijden fitness

07:00 - 22:50 Ma/Di/Woe/Do/Vrij

09:00 - 19:50 Za/Zo

Openingstijden kinderopvang

08:30 - 12:00 Ma/Di/Woe/Do/Vrij

09:00 - 12:00 Za/Zo

Locatie

HealthCity Oosterwijk

Moergestelseweg 36

5062 JW Oosterwijk

Tel. 013-5219178

Info: www.healthcity.nl

Dit lesrooster is geldig van maandag 01 jan. t/m zondag 04 mrt. 2018 (o.v.b. van wijzigingen)