



Aerial Yoga is een nieuwe vorm van yoga die zijn oorsprong heeft in Amerika. Op een unieke wijze ervaar en beoefen je de traditionele yoga houdingen/ asanas met behulp van een stoffen hangmat.

Ervaar het unieke gevoel van gewichtloosheid, vrijheid, ruimte en lengte in je hele lichaam. Leer om los te laten en laat de zwaartekracht zijn werk doen tijdens omgekeerde houdingen. Hierdoor verminder je de druk op de wervelkolom, waardoor je alle omliggende spieren kan ontspannen. De les wordt letterlijk zwevend afgesloten.

Aerial Yoga is werkelijk voor een moment “hangen tussen Hemel en Aarde, los van de zwaartekracht”

Workshop(s) Aerial Yoga, data en aanmelden

Data

Zaterdag 10.00-12.00

Locatie

Studio Loevenhout
Pretoriadreef 49
3564 BX Utrecht

Kosten

25 Euro per workshop,
4 workshops 85 Euro

Contact

Voor meer informatie en aanmelden voor een workshop kan je een mail sturen naar info@freestyleyoga.nl.

