



HATHA YOGA

Mijn naam is Elise Schuitenmaker en vanaf maandag 23 januari start ik met Yogalessen bij Zenter.

Yoga is inspannen en ontspannen tegelijk. Het geeft je kracht, souplesse en balans, die uiteindelijk vanuit het fysieke vertaald kunnen worden naar het mentale en het emotionele in de mens.

Yoga is geschikt voor iedereen, van beginner tot gevorderde, van jong tot oud. Je hoeft er niet lenig voor te zijn of ervaring in te hebben. Yoga kan door iedereen beoefend worden op zijn of haar eigen niveau en kunnen, omdat er van presteren geen sprake is.

Het gaat er om dat we onze rust, balans, vitaliteit en energie bevorderen op het fysieke, mentale en emotionele vlak. Yoga helpt je het evenwicht in jezelf te hervinden met als gevolg dat je in harmonie zult zijn met jezelf en je omgeving.



Yoga is inspirerend, ontspannend, helend, energiegevend, rustgevend, zingevend en bevordert onze gezondheid in alle opzichten. Dat is ook de reden dat yoga voor iedereen iets te bieden heeft. Yoga is voor degene die op zoek is naar innerlijk geluk, kracht en kalmte en wellicht is dit ook voor jou de weg.

Daar ik zelf de transformerende kracht van yoga in mijn persoonlijk leven heb ervaren, voel ik een soort drijvende kracht om deze kennis, dit gevoel over te dragen. De invloed van yoga is subtiel en zacht, maar tegelijk intens krachtig. Het geeft je een algeheel gevoel van welzijn. Yoga helpt je om je ware innerlijk naar buiten te brengen en bevordert je persoonlijke groei. Dat geeft rust en maakt je sterk.

Yoga brengt mij elke keer een moment van stilte en vreugde. Het geeft me innerlijke kracht en kalmte en een diep gevoel van geborgenheid. Dit gevoel gun ik iedereen.

Ieder maandag kun je op twee tijdstippen bij Zenter terecht voor Yogalessen, namelijk van 09.30 tot 11.00 uur en van 20.30 tot 22.00 uur. Prijs per les: € 12,50

Meer info vind je op mijn site: www.enjoyyoga.eu

Graag tot ziens bij Zenter!

Elise

