



# Workshop met de stoel

met Nancy Reyerts

Zondag, 4 Oktober, 10.00 - 13.00

In deze workshop onderzoeken we de mogelijkheden en voordelen van de yoga stoel. Door middel van de yoga stoel kunnen we bewustzijn creëren voor de verschillende aspecten van de asanas en ons lichaam, om een dieper begrip in onze yoga beoefening te brengen.

De yoga stoel helpt ons om :

Asanas uit te voeren, die onafhankelijk te moeilijk zijn.

De juiste uitlijning te bereiken en te behouden in de houding

Langer te blijven en tot rust te komen in de uitdagende houdingen , zodat de voordelen van de houding ondervonden kunnen worden.

Asana's met meer diepgang te onderzoeken en bestuderen