



In Touch Yoga

Opening 23 september in pand Total Move

Mijn naam is Ilse van Zanten.

Ik ben internationaal gecertificeerd yin yoga docente en heb het RYS 200 Yoga Alliance yin yoga docentendiploma behaald.

Op zondagmiddag 23 september open ik **In Touch Yoga voor yin yoga lessen** in het pand van Total Move in Hillegom.

Van 1430-1600u ben je van harte welkom om kennis te maken en de studio te bekijken.

Van 1600-1715u is er een gratis open les yin yoga.

De lessen starten in de aansluitende week op:

maandagavond 1945-2100u

woensdagavond 2000-2115u

zondagochtend 1100-1215u

Yin yoga is een rustige yogavorm waarbij de houdingen langere tijd worden aangehouden.

Tussen de 3-5 minuten.

Waar bij yang vormen van yoga de nadruk ligt op activiteit en het gebruik van spieren, wordt bij yin yoga geprobeerd de houdingen uit te voeren met zo ontspannen mogelijke spieren.

Hiermee richten we ons op het stretchen van het dieperliggende bindweefsel. Bindweefsel is een soort 'levende lijm' dat al onze organen omvat, versterkt en op zijn plaats houdt. Onze gewrichten en wervelkolom bestaan deels uit bindweefsel. Als bindweefsel in het dagelijks leven weinig wordt gestretcht, wordt het droog en stijf en wordt ons lichaam stram.

Door yin yoga te beoefenen maak je het bindweefsel soepel. Hiermee versterk en herstel je je banden, pezen, gewrichten en wervelkolom en maak je je lichaam flexibel. In feite houd je jezelf jong!

Geniet bij het beoefenen van yin yoga van de ontspannende, rustgevende werking en van de stilte die het met zich meebrengt.

Je bent altijd welkom op de open middag 23 september en voor een gratis proefles.

Ook kun je me bellen, whatsappen of [mailen](mailto:info@intouchyoga.nl) voor meer informatie.

Hartelijke groet,

Ilse / 06 13512251

www.intouchyoga.nl info@intouchyoga.nl

Volg ons op [Facebook](#) en [Instagram](#)

