

## Eersel Lesrooster per 31-10-2020

<b>BODY &amp; MIND</b>	<b>Ma</b>	<b>Di</b>	<b>Woe</b>	<b>Do</b>	<b>Vr</b>	<b>Za</b>	<b>Zo</b>
<b>PILATES</b> (^ 50 min)	<b>^18:30</b>	<b>20:15</b>		<b>09:00/19:00</b>			
Bewust bewegen, core en spierversterkend.							
<b>PILATES</b> (^ 50 min)		<b>^09:45/^10:45</b>					
Bewust bewegen, core en spierversterkend.							
<b>BODY &amp; MIND</b>	<b>Ma</b>	<b>Di</b>	<b>Woe</b>	<b>Do</b>	<b>Vr</b>	<b>Za</b>	<b>Zo</b>
<b>MEDITATIE ( 15min )</b> * Mainstage					<b>*08:45</b>		
Een techniek waarmee onze geest tot rust kan komen.							
<b>HATHA YOGA</b>		<b>08:30</b>					
'Ha' is de zon, het actieve, het mannelijke, Yang. En 'Tha' is de maan, het vrouwelijke, het kalme, Yin. Statische houdingen							
<b>POWER YOGA</b> * Mainstage		<b>07:15</b>	<b>08:15</b>		<b>*07:15/*09:00</b>		
Een krachtige en dynamische vorm van Yoga en is afgeleid van de Ashtanga Yoga vorm. Statisch en Flow. 5 ademhalingen							
<b>VINYASA FLOW YOGA</b>	<b>09:30</b>						
Een dynamische yogastijl waarbij ademhaling centraal staat. Beweging volgt op de ademhaling. Flow.							
<b>EASY FLOW YOGA</b> * Mainstage	<b>10:45</b>		<b>09:30/10:45</b>		<b>*10:30</b>		
Een rustige yogastijl die is afgeleid van de Ashtanga yogavorm. Zachte en vrijere benadering van de houdingen.							
<b>BODYRELEASE</b>				<b>10:15/20:15</b>			
Lichaamsontspanning, actief en minder actieve asana's, om je lichaam te relaxen. Houdingen worden langer vastgehouden.							
<b>YIN YOGA</b>	<b>08:15/ 19:30/20:45</b>		<b>19:00/20:15</b>				
Een langzame vorm van yoga voor rustige houdingen, de asana's worden voor langere tijd vastgehouden; drie tot vijf minuten. Meridianen en elementen worden toegevoegd. Werkt in op bindweefsel en botten.							
<b>BODY &amp; MIND</b>	<b>Ma</b>	<b>Di</b>	<b>Woe</b>	<b>Do</b>	<b>Vr</b>	<b>Za</b>	<b>Zo</b>