



YIN YOGA

Special

RUIMTE VOOR DE PSOAS

Uit je hoofd, in je lichaam.

In deze bijzondere Yin Yoga special richten we onze aandacht op de psoas, een diepliggende spier die een belangrijke verbinding vormt tussen je onderrug, bekken, benen en zenuwstelsel.

De psoas kan onder voortdurende druk door stress of simpelweg een verkeerde houding uitdrogen en krimpen, wat vervolgens allerlei problemen in het onderlichaam kan veroorzaken.

In deze special nodigen we je lichaam uit om te vertragen, te verzachten en ruimte te creëren om spanning los te laten, met name rondom het gebied van de psoas. D.m.v. langer aanhoudende Yin-houdingen wordt het bindweefsel (ook in spieren en organen) opgerekt, gestimuleerd en opnieuw verbonden.

Je hoeft geen ervaring met Yin Yoga te hebben om deel te nemen. De houdingen worden rustig uitgelegd.



WAT KUN JE VERWACHTEN?

-  Een verdiepende Yin Yoga special waarin de psoas centraal staat.
-  Bewuste aandacht voor de heupen, het bekken en de onderrug.
-  Genieten en ontspannen op een prachtige locatie.
-  Een zachte afsluiting onder het genot van een kopje koffie of thee.

Je bent van harte welkom.



Zondag
1 november 2026
10.00 - 12.00 uur



NoordenLicht,
Tramstraat 54A,
7848 BL Schoonoord



Investing:
40 euro



Aanmelden/info:
info@macbalans.nl
T 06 50632394
W macbalans.nl



macbalans
COUNSELLING COACHING TRAINING

