YIN YOGA
Special
AANDACHT VOOR HET ZENUWSTELSEL

Voel jij je overprikkeld of merk je dat je moeilijk tot ontspanning komt? In deze drukke tijd aan het einde van het jaar, waarin er zoveel van je wordt gevraagd, is het belangrijk om af en toe bewust stil te staan en ruimte te maken voor rust en ontspanning.



Tijdens deze bijzondere Yin Yoga Special richten we onze aandacht op het zenuwstelsel.

Je krijgt achtergrondinformatie over hoe jouw zenuwstelsel werkt, hoe het reageert op stress en wat er gebeurt wanneer je langdurig veel prikkels ervaart. Zo krijg je meer inzicht in waarom het soms lastig is om uit de actiestand te komen en écht tot rust te komen.

WAT KUN JE VERWACHTEN?

- **Specifieke Yin-houdingen** die je zenuwstelsel tot rust brengen.
- **Zachte ademhalingstechnieken** om te vertragen en spanning los te laten.
- **Een klankbeleving en geleide meditatie** voor diepe ontspanning en herstel.
- **Een afsluiting met een kopje thee** om rustig na te genieten.

Om uit de drukte van alledag te stappen, weer dieper te landen in jezelf en te ervaren hoe fijn het is om even niets te hoeven.

Datum:
10 December 2026
18.30–20.30 uur

NoordenLicht,
Tramstraat 54A,
7848 BL Schoonoord

Investering:
40 euro

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

macbalans
COUNSELLING COACHING TRAINING

Met meer rust, ruimte en hernieuwde energie kun je van binnenuit weer naar buiten treden.