

Yoga & sport = YORT

***Vind je het ook belangrijk om iets met je lichaam te doen?
En zoek je iets tussen rust en actie in?***

YORT is geschikt voor iedereen, leeftijd of lichamelijke beperkingen spelen geen rol, want het gaat niet om prestatie, maar om **bewustwording** in jezelf. YORT **versterkt, vitaliseert, maakt lenig en ontspant** en heeft een positief effect op de geest.

Het lichaam is een weerspiegeling van de geest, als je je goed voelt zit je ook goed in je lichaam. Bijna ieder mens heeft in zijn/haar leven blokkades in het lichaam opgebouwd. Door te Yorten kunnen die verdwijnen en ontwikkel je meer bewustzijn in je lichaam, de energie kan beter stromen en op een speelse manier kom je thuis bij jezelf.

Een les bestaat uit grondoefeningen, rek- en strekbewegingen, versterkende, inspannende en ontspannende oefeningen en een afsluitende meditatie. Het is ontwikkeld door Ewald Guiaux en kent elementen van o.a. Yoga, Pilates, en Sport & Spel.

YORT doen we op een invoelende manier, waarbij we met onze bewuste aandacht spanningsgebieden in ons lichaam opzoeken, waarbij ieder zijn/haar eigen grenzen opzoekt. In dit grensgebied maken we een licht masserende beweging, om daarna nog even bewust te voelen en te zuchten. Goed doorademen of zuchten is essentieel, want zo wordt spanning uit je lichaam afgevoerd. Elke oefening wordt afgerond met een compenserende beweging, waardoor je geen spierpijn krijgt.

**Elke dinsdag ochtend: 9.00 - 10.00 uur
Elke woensdag avond: 19.30 - 20.30 uur**

Centrum F.E.M.S. Cardanuslaan 23 Doorwerth

€ 8 euro (gratis kennismakingsles)

**Aanmelden bij: Nanny Wolfs
06-330 54 336 / nannywolfs@innerjoy.info**

www.innerjoy.info

www.neurovitaal.nl