

Yoga: Balans tussen lichaam en geest

In het leven van de moderne mens is de balans tussen lichaam en geest vaak verstoord. Yoga biedt ons oefeningen die het evenwicht herstellen. Het maakt lichaam en geest levendig en flexibel. Door yoga leer je te luisteren naar je eigen lichaam. Yoga gaat over bewustwording, zien en voelen wie je werkelijk bent. In je volledig mens-zijn, zowel fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

