

Nieuw bij Synergos: Power Yoga

Op woensdagochtend 30 mei start een nieuwe les bij Synergos: Power Yoga.

Om 9.00 uur zal deze les starten, onder begeleiding van Ingrid van Rijsbergen, in de kleine zaal van De Stoep.

Wat is Power Yoga?

Power yoga is een dynamische yogavorm met een vloeiende aaneenschakeling van krachtige houdingen die op het ademritme worden uitgevoerd.

De kracht van power yoga is dat de spieren telkens op een andere manier gebruikt worden, hierdoor blijven de spieren geprikkeld en worden dan ook sterker en flexibeler.

Power Yoga

- Verbetert je conditie
- Vermindert vermoeidheid
- Verbetert je spieropbouw en leidt tot een krachtig lichaam
- Verbetert de flexibiliteit van je gewrichten en maakt je lichaam leniger
- Zorgt voor vetverbranding en verbetert je spijsvertering
- Verbetert je lichaamshouding en vermindert rug-, schouder-, nek- en hoofdpijnklachten
- Stimuleert je bloedsomloop en activeert je zenuwstelsel

én

- Maakt je energiever
- Helpt je beter te ontspannen
- Vermindert stress
- Vermindert slapeloosheid

Kortom Power Yoga brengt balans tussen lichaam en geest!

Synergos doet u een geweldig kennismakingsaanbod. Kom gratis kennismaken op woensdag 30 mei t/m woensdag 11 juli. Besluit u voor de zomerstop in het nieuwe seizoen lid te worden dan kan dit zonder inschrijfkosten.

Woensdag 9.00-10.00 uur De Stoep

