

MyoYin Herfst Special

Woensdag 5 november 19.30-21.30



De MyoYin Herfst Special als afsluiter van de reeks voor dit jaar. Een extra lange Yinles gecombineerd met technieken uit Myofascial Release. Massage balletjes, zorgvuldig geplaatst in een yinhouding, helpen om diepgewortelde spanning los te laten. Wat een positieve uitwerking heeft op zowel fysiek - als emotioneel niveau en ook kalmerend werkt voor ons zenuwstelsel.

Deze MyoYin les staat ook in het teken van de Herfst. De Yinhoudingen in deze special vitaliseren de Long- en Dikke Darm meridianen en balanceren het element Metaal. De kwaliteit van loslaten wat je niet meer nodig hebt wordt versterkt. Nog even een lekkere boost voor je immuunsysteem.

Ga mee in de flow van de seizoenen en geef je op voor deze MyoYin Herfst Special. Ook als je geen ervaring hebt met (yin)yoga kun je meedoen, ieder op z'n eigen niveau.

Docent: Elsbeth Reijmers

Kosten: leden €15 en niet leden €35

Inschrijven via info@yogamaarssen.nl

Workshops