



# BALASANA

Hatha yoga

## Last van stress, nek- of rugklachten?

Probeer dan eens een yogales! In een uur doorlopen we verschillende houdingen waarbij het hele lichaam aan bod komt. Daarbij staat een bewuste ademhaling centraal. Dit helpt om zowel lichaam als geest te ontspannen.

Enkele voordelen van yoga:

- Energie en ontspanning
- Goede nachtrust
- Rust in je hoofd
- Lagere bloeddruk
- Verbeterde ademhaling
- Soepel en lenig lichaam

De lessen zijn kleinschalig en geschikt voor iedereen, ongeacht ervaring of conditie.

Neem contact op met Jeanet voor een proefles!

Yogastudio Balasana | Zoetermeer  
Jeanet Esser | 06-20628414  
yogastudio.balasana@gmail.com  
www.yogastudiobalasana.nl