

Power Yoga

Een yoga training voor meer kracht, flexibiliteit en ontspanning van lichaam en geest

Power Yoga is een **dynamische en krachtige vorm** van yoga die is afgeleid van de Ashtanga, Vinyasa en Hatha Yoga. Yoga is oorspronkelijk ontstaan als voorbereiding op meditatie om zo voor een lange periode zo krachtig als een boom te kunnen zitten en mediteren. Vandaag de dag wordt Yoga beoefend als een bewegingsvorm voor **meer kracht, flexibiliteit en ontspanning van het lichaam en de geest**.



Daarnaast zal er geoefend worden met het versterken van de core, rug, armen en benen. Van Power Yoga wordt je **sterker, leniger en het verbeterd de conditie**. Tevens zal Power Yoga een bijdrage leveren aan de **ont-spanning** van bepaalde lichaamsdelen en het 'oliën' van alle gewrichten. Hierdoor zal er meer ruimte ontstaan in het lichaam en dus zal de vitale energie vrij door het lichaam kunnen stromen.

Door de herhaling van de oefeningen, de vloeiende overgangen ertussen en de focus op je ademhaling ontstaat er een flow. Deze flow heeft veel weg van een work-out. Tevens onderscheidt deze yoga zich van andere vormen van yoga door deze dynamische en krachtige training. Dit zal ongetwijfeld uitdagingen met zich meebrengen die binnen jouw grenzen ontdekt zullen worden.

De houding van het lichaam is van enorm belang voor de **vitaliteit van het lichaam en geest**. Dit bepaald mede de in- en opname van zuurstof in het lichaam. Onze lichaamshouding in het dagelijks leven wordt steeds meer een 'gesloten' en gebogene houding. Hiermee wordt bedoeld dat de spieren in de schouders, nek en de borstkas zich aanspannen en de rug wat krom trekt. Deze houding is niet bevorderlijk voor de gezondheid en daarom trainen wij met Power Yoga voor meer openheid in de schouders en de borstkas.

Uiteraard is flexibiliteit onderdeel van de beoefening van Power Yoga maar het is geen doel op zich. Het doel is om de dynamische bewegingen en houdingen zo goed als je kunt, binnen jouw grenzen, met aandachtigheid uit te voeren. Door de aandacht met behulp van je adem te richten op de beweging en het ervaren van je lichaam zal dit **meer bewustzijn** in jouw geest en lichaam brengen. **Mentale ontspanning en helderheid** kunnen daardoor het gevolg zijn van deze beoefening.



8-weeks programma met verschillende thema's die geïntegreerd zullen worden:

- Ademhaling;
- Versterking core, benen, schouders, armen en rug;
- Openen van de borstkas en heupen;
- Versterking en bescherming van het wervelkolom;
- Bescherming van de gewrichten;
- Concentratie en aandacht;
- Uit het hoofd, in het lichaam;
- Diepe ontspanning;
- Welzijn in het dagelijks leven.

De Effecten:

- Meer vitaliteit en energie;
- Vergroting spierkracht;
- Meer flexibiliteit (zowel fysiek als mentaal);
- Diepe ontspanning en mentale rust;
- Verbetering longcapaciteit en zuurstof in- en opname;
- Verbetering concentratievermogen;
- Goede doorbloeding;
- Bescherming tegen letsels en vermindering pijnklachten;
- Beter slapen.

Voor Wie: Iedereen (16+);

Met Wie: Met maximaal 12 mensen en een gecertificeerde yoga- en mindfulness trainer Kasper Meulesteen;

Wat: 8-weekse Power Yoga cursus;

Wanneer:

- *Groep vrijdag:* 12-04, 19-04, 26-04, 03-05, 10-05, 17-05, 24-05, 31-05;
Tijd: 18:00u – 19:15u (75 minuten);
- *Groep zaterdag:* 13-04, 20-04, 27-04, 04-05, 11-05, 18-05, 25-05, 01-06;
Tijd: 9:30u – 10:45u (75 minuten);

Waar: Taus Gym, Professor Romeinstraat 11a;

Kosten:

- *Yoga single:* 8x vrijdag óf zaterdag;
Prijs: 100,- euro
- *Yoga Duo:* Neem een vriend, vriendin of familielid mee;
Prijs: 180,- euro (10% korting p.p.)
- *Yoga Combi:* In combinatie met de 8-weekse Mindfulness Training;
Prijs: 345,- euro

Inschrijven: Stuur een email naar info@tausgym.nl

Over de yoga instructeur:

Kasper Meulesteen heeft de afgelopen 10 jaar verschillende vormen van yoga en meditatie beoefend. Hij bouwde een schat aan ervaringen op tijdens zijn reizen, studies en werk in Nederland, Brazilië, Tanzania, Thailand, Nepal en India. Tijdens zijn reizen heeft hij veel inspirerende mensen ontmoet die zijn manier van lesgeven hebben geïnspireerd en gevormd. Yoga en mindfulness is een manier van leven die hem in staat stelt om sterk, gezond en geaard met vriendelijkheid in het leven te staan, te voelen en bewust en in verbinding aanwezig te zijn met zichzelf en de wereld om hem heen.

