



# GENTLE YOGA

Gentle yoga is een zeer milde vorm van Hatha yoga, die uiterst geschikt is bij problemen als grote vermoeidheid, pijn of spanningen. Het biedt ondersteuning bij chronische ziekten of klachten als: reuma, hartproblemen, fibromyalgie, ziekte van Crohn, kanker, blessures/botbreuken, CVS, herstel na een operatie, burn-out of depressie.

## GENTLE YOGA:

- brengt ontspanning
- stimuleert het zelfhelend vermogen van het lichaam
- ondersteunt bij een medische behandeling of therapie
- versterkt je innerlijke kracht en immuunsysteem
- leert je de lichte, speelse kant van het leven weer te zien
- inspireert, motiveert en geeft zelfvertrouwen
- verbetert je concentratie en ademhaling
- verbetert je slaap-, eet-, en leefritme: kortom de kwaliteit van leven

Eenvoudige oefeningen helpen je op een natuurlijke wijze met je beperkingen om te gaan.



[www.jyo.nl](http://www.jyo.nl)

## EEN GENTLE YOGALES BESTAAT UIT:

- aangepaste, eenvoudige yogaoefeningen
- ademhalingsoefeningen
- meditatie
- visualisaties en affirmaties
- klankheling

**Locatie:** Karthuizersstraat 157 (Jordaan) te Amsterdam

**Prijs:** € 50 per maand (proefles € 15,-, losse les € 17,50).

## GENTLE YOGALES:

- vindt plaats op maandag- en dinsdag van 11.00-12.15 uur
- is zowel in privé- als in groepsverband te volgen
- houdt rekening met fysieke mogelijkheden en beperkingen
- neem zelf mee: makkelijk zittende kleding en een handdoek
- yogamaterialen (matjes, kussentjes, en plaids) zijn aanwezig

Aanmelden kan per mail of inschrijfformulier (zie website).



*Yogapraktijk JYO wordt geleid door Josette van Leeuwen, erkend Hatha yogadocent, mindfulnesstrainer en stresscounselor.*

*Lid van VYN (Vereniging Yogadocenten Nederland) en VMBN (Vereniging Mindfulness Based trainers in Nederland en Vlaanderen).*



[www.jyo.nl](http://www.jyo.nl) | [info@jyo.nl](mailto:info@jyo.nl)

T 020 6122780 | M 06 28945359