

Actieve Yoga voor mannen & vroege vogels

Yoga is genieten – een uurtje wellness voor lichaam en geest – en geeft je energie. Yoga is bijzonder effectieve vorm van lichaamsbeweging. “Ik blijf mij verbazen, hoe effectief yoga is om je spieren in conditie te krijgen, ondanks de matige inspanning.” Talloze onderzoeken hebben de gunstige gezondheidseffecten van yoga aangetoond (weerstand, reuma, slaap, depressies).

Voor wie?

Ben jij de actieve, misschien sportieve man?

Je bent een actieve, misschien zelfs sportieve man, veel in beweging?

Blijf dat vooral doen. Maar je spieren en gewrichten worden vaak eenzijdig belast.

Als veldsporter, loper of wandelaar ontwikkel je sterke bilspieren, terwijl een fietser de bovenbenen sterk ontwikkelt. Aan andere spieren wordt weinig aandacht besteed. Het kan voorkomen, dat je nek-, rug of gewrichtsklachten hebt.

Yoga brengt alle spieren en gewrichten weer in balans en helpt je effectief omgaan met (hoogoplopende) emoties. Dat is waarom zelfs topvoetballers aan yoga doen.

Ben jij een gemiddelde Nederlander?

Je leidt vaak een zittend leven al of niet met een drukke carrière. De gemiddelde Nederlander zit 10 uur per dag. Door het langdurig zitten verkorten bepaalde spiergroepen op den duur ernstig. Andere spiergroepen worden bij het compenseren hiervan overbelast. Misschien herken je je hierin!

Met enige regelmaat heb je last van een stijve nek en schouders, of last van de onderrug...

Na jaren weinig doen voor je spieren en gewrichten kunnen zich ernstige klachten ontwikkelen.

Wist je dat in de fysiotherapie veel met oefeningen uit de yogatraditie wordt gewerkt? Yoga is ideaal als preventie of nazorg voor fysiotherapie.

Wist je dat ook topvoetballers yoga beoefenen?

Steeds meer topsporters en voetballers herkennen de waarde van yoga voor hun prestaties.

In de TV-serie ‘Boeddha in de polder’ van 23 juli 2024 vertelt voetbaltrainer Gertjan Verbeek dat yoga en meditatie bij zijn clubs een vast onderdeel is van het trainingsschema. Herstel is een van de belangrijke factoren voor topperformance. Verbeek zelf helpt ademhaling en meditatie om sneller zijn balans te hervinden, wanneer de emoties hoog oplopen. Bij fysieke sporten zoals voetbal, krijg je kortere spieren. Bij Yoga is het stretchen van alle spieren een basisprincipe. En het in balans brengen zorgt je dat het goed herstelt.

Topvoetballers hebben veel te maken met prestatiedruk, slecht slapen. Zijn profvoetballers van Almere City genieten ook enorm van de afsluitende meditatie*. Na inspanning is de ontspanning nog lekkerder!

Er is een hele rij topvoetballers, die regelmatig aan yoga doet: o.a. Ronaldo, Messi, Silva, Griezman, Giggs.

David Silva: Dankzij United-icoon Ryan Giggs is David Silva geïnteresseerd geraakt in yoga. "*With so many games to play, anything you can find which helps you prepare for these games is good. I have taken up yoga and meditation with the same yoga-teacher as Ryan Giggs. It's been another way of helping me stretch out after games. It's also helped me get back in shape.*" aldus David Silva.

*ik geef de voorkeur aan het woord mindfulness

Wat doet yoga voor jou?

Yoga traint alle spieren en gewrichten in hun maximale bewegingsbereik. Daarom ogen sommige yogahoudingen wat acrobatisch. Het gaat daarbij niet om 'een kunstje doen', maar om de grenzen van je spieren en gewrichten, zachtjes aan op te rekken, verspanning los te maken en je lichaam gezond te houden. Onderzoeken hebben de gunstige invloed op reumatische pijn, bloeddruk, celverjonging en hormonale balans.

Kennismakingsserie 3 lessen

Ook mannen weten de Myoga in Bantega te vinden.

Speciaal voor mannen en vroege vogels start ik in september met een kennismakingsserie van 3 yogalessen

1. Spiertraining - wat maakt yoga zo effectief
2. Stretchen & losmaken – Lange spieren zijn ontspannen spieren.
3. Balans, mind & ademhaling – De 7 elementen van yoga een unieke combinatie.

Deze vroege vogel is extra vroeg 8.40 uur en houdt rekening (groot)ouders die kinderen naar de basisschool brengen. Duur 90 min. Incl. een kopje thee.



Meer info en aanmelden

Ursi Frehner, 06-293 230 23, telefoon of WhatsApp, info@infovorm.nl

Doe de zelftest

Ga op een krukje zitten en ga rechtop je zitbeentjes zitten, houd je rug recht, de borstkas open en de nek ontspannen. Check eens hoe vaak je je onderrug bol laat worden en de schouders laat hangen? Hoe vaak moet je in 10 minuten je houding corrigeren?

Wanneer begin jij te denken: "Hoe lang duurt dat nog, mijn rug wordt moe!" Dan vertellen jouw spieren je, dat het hoog tijd is je rug- en buikspieren weer in conditie te brengen.

Data & Tarief

Dinsdagochtend
10 september, 17 september, 24 september,

Of

Dinsdagochtend
1 oktober, 8 oktober, 15 oktober

Bij voldoende deelname kan de groep wekelijks voortgezet worden.

Tarief kennismakingsserie € 25

