

## Waarom Yoga?

Te weinig bewegen, te veel eten, verkeerd eten en..... te veel stress.

De voortdurende stroom van informatie vanuit de kranten, radio, TV en internet die we dagelijks moeten verwerken maakt dat onze aandacht voortdurend in ons hoofd zit.

Veel mensen willen hier wat tegenover stellen. Sport, fitness e.d. zijn daarbij goede zaken. Niet iedereen wordt echter door dit soort activiteiten aangetrokken. Daarnaast is men ook wel op zoek naar verdieping van het dagelijks gevoelsleven.

Yoga kan daarbij behulpzaam zijn.

Er wordt geen lenigheid verwacht en yoga is niet leeftijdgebonden. Yoga is zeker niet prestatiegericht.

## Lijf & Leven fit & fysiotherapie

Adressen: Klaphekweg 40  
6713 HN Ede

Prins Bernhardlaan 103  
3905 JA Veenendaal

Tel Ede: 0318-642509  
Tel V'daal 0318-769236  
Website: [www.lijfenleven.com](http://www.lijfenleven.com)  
E-mail: [info@lijfenleven.com](mailto:info@lijfenleven.com)

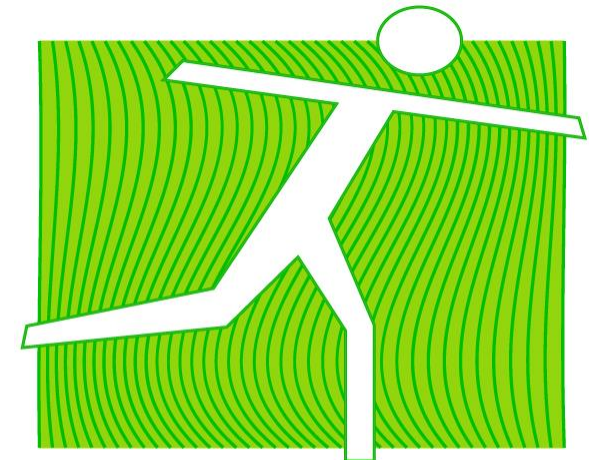
Openingstijden Ede: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur, maandag-, dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.

Openingstijden Veenendaal: maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00 en woensdag tot 21.00.

Op maandagavond in Ede van 18.00 tot 19.00 uur een vrijblijvend inloopsprekuren, telefonisch te reserveren

Voor (nieuwe) afspraken of vragen verzoeken wij u te bellen tussen 9.00 en 12.30 uur. Miranda, onze administratief medewerkster is dan aanwezig.

# YOGA



**Lijf & Leven**  
fit en fysiotherapie



## **Wat zijn de kosten?**

1 x per week                      € 32,00 p/mnd

Dit gaat per automatische incasso of u krijgt een rekening thuisgestuurd.

U schrijft in voor ten minste 3 maanden met daarna een opzegtermijn van 1 maand.

## **Wanneer?**

In Ede op de maandagavond (Hatha Yoga) van 19:00 tot 20:00 en van 20.00 tot 21.00 uur, in Veenendaal op woensdag van 18.45 tot 19.45 uur door Linda Kardos.

Op inschrijving Urban Yoga lessen.

## **Wie is Linda?**

Als yogadocente ben ik altijd op zoek naar een balans tussen ons drukke bestaan en de rust in ons zelf. Wanneer ben je krachtig? Waar ligt je grens? Wanneer kom je tot rust? Door middel van houdingen en ademhalingstechnieken probeer ik samen met u die balans te vinden om

bewust te worden van uw kunnen. Het mooiste wat u kunt worden is tenslotte uzelf. Nieuwsgierig geworden? Kom eens een proefles volgen.



## **Urban Yoga**

Urban yoga is altijd buiten. Diverse asana's (houdingen) worden gedaan waarvan je lichaam opknapt en je geest weer een beetje thuis komt en ontdoet van alle hectiek van de dag. Een heerlijke les waarin je gaat ontdekken hoe het aanvoelt om in balans te komen met jezelf en je omgeving, overal en altijd.

## **Hatha Yoga**

Bij de Hatha Yoga ligt het accent op ademhaling- losmaken-concentratie en ontspanningsoefeningen om van daaruit te komen tot lichaamshoudingen. De oefeningen verlopen langzaam en met aandacht.

Zo kun je voelen wanneer en wat je lichaam aangeeft. Het is niet van belang dat je de oefeningen perfect of volledig uitvoert, juist in het leren aanvoelen waar je grenzen liggen en deze te accepteren ligt de werking van de yoga. Na verloop van tijd zal je merken dat soortgelijke grenzen, ook in het dagelijkse leven, op tijd worden aangegeven. Naarmate de oefeningen vaker worden gedaan zal je bemerken dat je grenzen ook kan verleggen. Spieren en gewrichten van de rug en de ledematen worden soepel en spanningen lossen op, waardoor je energie weer beschikbaar komt.