



Welke les past bij mij?

"Ontdek in een paar stappen welke les het beste bij jouw wensen past"



Wat zoek je vooral in een les?

Ontspanning

Actief zijn & Sterker worden

Flexibeler worden

Wil je rustig bewegen?

Nee

Ja

Wil je diepe rust?

Ja

Nee

Restorative Yoga
Yin & Nidra
Qi-gong & Yin
Yin Yoga

Easy Yoga
Yin Yoga
Hanna Somatics
Hatha Yoga

Hoeveel fysieke uitdaging wil je?

Weinig

Matig

Actief

Uitdagend

Hatha Yoga

Hatha Flow Yoga
Pilates

Astanga Yoga
Vinyasa Yoga

Spiëren

Bindweefsel &
gewrichten

Hatha Yoga
Hatha Flow
Easy Yoga
Vinyasa Yoga
Ashtanga Yoga

Yin Yoga
Yin & Nidra