



# Yin yoga bij Fitplan in Sneek

Je bent van harte welkom om bij ons de rust en de diepgang van deze populaire vorm van yoga te ontdekken. Yin yoga biedt een kalmerende en verrijkende ervaring die dieper gaat dan alleen fysieke beweging. Het fijne van Yin yoga is dat je weinig hoeft te doen om veel te bereiken!

## Werking van Yin yoga

Yin yoga is een serene en meditatieve yogastijl die gericht is op het stretchen en versterken van het bindweefsel in het lichaam. In tegenstelling tot dynamische yogavormen, waarbij spieren worden geactiveerd en versterkt, richt Yin yoga zich op het verlengen en openen van de dieperliggende weefsels zoals ligamenten, pezen en fascia. Door houdingen langere tijd vast te houden, minimaal 3 tot 5 minuten, krijgt het lichaam de kans om te ontspannen en te herstellen.

- ✓ Verbeterde flexibiliteit
- ✓ Stressverlichting
- ✓ Balans voor het lichaam
- ✓ Diepere meditatie

## Wat kun je verwachten?

We werken met een ervaren docente die veel rust en vertrouwen uitstraalt. De yoga lessen bestaan uit een zorgvuldig samengestelde reeks van houdingen, ontworpen om spanning los te laten en ruimte te creëren in lichaam en geest. Elke les biedt een mix van zachte strekkingen, ademwerk en meditatie om jou te helpen ontspannen en jezelf te vinden in het moment. Yin yoga en mindfulness zijn bij ons nadrukkelijk met elkaar verbonden.

## Lesrooster en tarieven

Of je nu een doorgewinterde yogi bent of nieuw bent in de wereld van yoga, iedereen is welkom. We bieden allerlei lessen aan, ook voor speciale doelgroepen. Kom eens langs om te ontdekken wat yoga voor jou kan doen. Het lesrooster en de tarieven vind je op onze website, reserveren kan eenvoudig online.



“Yin yoga heeft me geholpen om soepeler en sterker te worden, maar belangrijker nog, het heeft me geleerd om echt naar mijn lichaam te luisteren. In een wereld die altijd in beweging is, heeft Anneke me geleerd om stil te staan, te ademen en te voelen. Ze heeft me geholpen om stress en spanning los te laten, heel belangrijk op mijn leeftijd.”

- Mevrouw Hiemstra (67)

## Probeer Yin yoga met een gratis proefles!

Nieuwsgierig of yoga bij je past? Meld je dan aan voor een vrijblijvende proefles!

BEZOEK ONZE  
WEBSITE OF KOM  
EENS LANGS VOOR  
MEER INFORMATIE!

## Voordelen van Yin yoga

### Verbeterde flexibiliteit:

Door de langzame en diepe strekkingen vergroot Yin yoga de flexibiliteit en mobiliteit van gewrichten en bindweefsel.

### Stressverlichting:

Yin yoga helpt spanning in het lichaam los te laten en kalmeert de geest, waardoor stress wordt verminderd en ontspanning wordt bevorderd.

### Balans voor het lichaam:

Yin yoga brengt balans in het lichaam, waardoor een gevoel van harmonie en welzijn ontstaat.

### Diepere meditatie:

De langere houdingen en de focus op ademhaling bevorderen een diepere meditatieve staat, waardoor innerlijke rust en helderheid worden bevorderd.



## Contactgegevens

**Fitplan Sneek**  
Simmerdyk 2 - Sneek  
T. 0515 - 78 56 47  
info@fitplan.nl  
[www.fitplan.nl](http://www.fitplan.nl)