

“Meer voor mannen”



Heb je na al dat hard werken last van rug- en nekpijn of vermoeidheid?

Het kan zijn, door een verkeerde lichaamshouding, dat je spierspanning hebt opgebouwd.

Met yoga houdingen maak je jouw lichaam leniger én krijg je nieuwe energie!

In mijn 6 yoga groepen doen inmiddels 6 mannen mee en zij geven aan de juiste mix in ontspanning en uitdaging te ervaren.

Stap over de drempel heen én doe mee!