

## INSCHRIJVING

*Het mooiste wat je kunt  
worden is jezelf. Just be you!*

### yogalessen & workshops

yin yoga

yang yoga

yin & yang yoga

fascia yoga

yoga met yoga wheel

meditatie en ademhalingsoefeningen

**Christel Lemmens**  
0468 141921 – [www.metamorfo.be](http://www.metamorfo.be)  
[metamorfo-coaching@outlook.com](mailto:metamorfo-coaching@outlook.com)

De yoga wheel workshop gaat door op 16 maart van 9.30 tot 11.30 uur. Prijs: 25 €. Bel of mail eerst voor de reservatie van je yogamat. Dan pas overschrijven op rekeningnummer BE43 9731 8020 3301 met vermelding van je voor- en achternaam en de referentie 'MetaMorfo yogawheel 160319'.

## LOCATIE

Roeselare West  
site Kerelsplein, Acaciastraat 6  
aangename zaal  
gratis parking

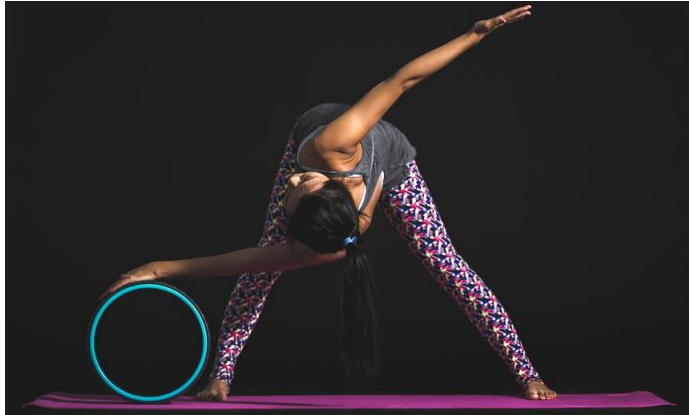
## YOGA WHEEL WORKSHOP



**Roeselare**

**16/03/2019**

## YIN & YANG



**Yang yoga** is een dynamische yogavorm met staande, zittende en liggende houdingen en een diepe ademhaling. Yang versterkt en verlengt de spieren en zorgt voor meer kracht, balans en flexibiliteit.

**Yin yoga** is een meditatieve yogavorm met lang aangehouden zittende en liggende poses en een diepe ademhaling. Yin werkt in op het bindweefsel, de organen en de gewrichten en zorgt voor een diepe fysieke en mentale ontspanning.

## WORKSHOP

yoga wheel workshop  
= yin & yang yoga flow  
met yoga wheel



## YIN/YANG + YOGA WHEEL



De **yoga wheel workshop**, een yin en yang yoga flow, gebruikt het 'yoga wheel' als hulpmiddel bij zittende, liggende, staande en omgekeerde houdingen, zowel in yin als yang poses.

Het yoga wheel, een met kurk bekleed kunststofwiel, biedt steun bij statische yin houdingen en laat toe om op een nieuwe manier in de pose te rollen bij dynamische yang houdingen.