

Bewust ontspannen met de Nervus Vagus



Woensdag 29 januari 2025
19.30 uur – 21.30 uur

Wil je bewuster leren ontspannen? Maak dan kennis met de polyvagaaltheorie en de Nervus Vagus. Hoe je met yogaoefeningen dat deel van het zenuwstelsel kunt stimuleren dat zorgt voor stressreductie en ontspanning.

Bij stress, hoe licht ook, reageert het lichaam automatisch door stresshormonen aan te maken. Door bewust dat deel van het zenuwstelsel aan te spreken dat voor ontspanning zorgt, kun je stress bewust verminderen. Hier speelt de Nervus Vagus de hoofdrol, een wijdvertakte zenuw die onze hersenen met onze organen verbindt. Tijdens deze workshop krijg je een beetje theorie als basis, maar gaan we vooral aan de slag met ontspannende yoga-houdingen en ademtechnieken. We volgen de chakra's en stimuleren de Nervus Vagus. Deze workshop is geschikt voor iedereen.

Docent: Liesbeth Tettero

Inschrijven kan via www.yogamaarssen.nl

Kosten: Leden met een vast abonnement € 15,-

Met 10 rittenkaart is het 1 strip en € 15,-

Gasten: € 35,-

Workshops