

Yoga oefeningen voor hardlopers

Door Yvar de Weerd
Soort Praktijk
Doelgroep Senioren, Masters
Niveau 2, 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Yoga oefeningen zijn een meerwaarde voor hardlopers! Je verbetert je mentale- en fysieke balans, je traint je spieren en bindweefsel en dat komt van pas tijdens het hardlopen over (on)verharde paden. Yoga laat je focussen op je ademhaling en hiermee ga je profijt ervaren tijdens het hardlopen en bij je herstel na een inspanning. Yoga geeft je meer souplesse, helpt om spierpijn te verminderen en geeft een stabiel gevoel in de gewrichten. Het is een belangrijke onderhoudsbeurt voor je lichaam en geest.

In deze workshop geef ik uitleg over de werking van de verschillende oefeningen en ga jezelf ervaren wat dit voor je kan doen. Een ieder op zijn eigen niveau, want het gaat niet om de perfecte plaatje die je ziet in boeken of op Youtube! Een houding is alleen perfect wanneer je hem zo goed uitvoert als je kunt!

Over Yvar

Ik ben vitaliteitscoach en yogadocent binnen de Nationale Politie en richt mij op mentale- en fysieke fitheid van de collega's. In mijn rugzak 40 jaar sportachtergrond en 20 jaar ervaring als gediplomeerd sporttrainer(hardlopen, wandelen, powerwalking, running bootcamp).

