YOGA

In groep of privé

Zorg voor je lichaam, adem, zenuwstelsel en hoofd — met rust, diepgang en deskundige begeleiding. Op maat.

Bij Purusha volg je geen standaard yogales, maar een onderbouwd traject dat:

- je zenuwstelsel helpt reguleren via eenvoudige bewegingen, adem- en aandachtsoefeningen,
- persoonlijk afgestemd is op jouw lichaam en mogelijkheden — ook in groep,
- begeleid wordt door een ervaren docente met +3500 uur opleiding.

YOGASESSIES

VOOR IEDEREEN

www.purusha.be

YOGA
Planning

DINSDAG	ADEMHALING	20u - 21u15
WOENSDAG	ONTSPANNEN	10u - 11u15
WOENSDAG	RUST IN JE HOOFD	20u - 21u15

GROEPSESSIES

VOOR IEDEREEN

purusha
पुरुष

www.purusha.be

ADEMEN

Yoga ademhaling

GROEPSESSIES OP DINSDAG 20u - 21u15

We werken met rustige bewegingen en ademtechnieken die je zenuwstelsel reguleren. Je leert bewuster ademen, spanning loslaten en focus opbouwen.

MEER ADEMRUIMTE - MINDER STRESS:

- vermindering van spanningsklachten
- minder stress en overprikkeling
- minder angst en piekeren
- vertraging en regulatie van de ademhaling, betere zuurstofopname
- verbeterde emotieregulatie
- betere slaapkwaliteit
- verbetering van de hartritmevariabiliteit
- verbeterde cognitieve functies
- meer zelfbewustzijn.

"ALS JE KAN ADEMEN, DAN KAN JE YOGA DOEN"
(T. Krishnamacharya)

www.purusha.be

ONTSPANNEN

Yoga relaxatie

GROEPSESSIES OP WOENSDAG 10u - 11u15

Eenvoudige, zachte en laagdrempelige houdingen, nodigen je uit tot diepe ontspanning. Elke yogasessie eindigt met een héérlijke eindontspanning, ondersteund met dekens en kussens.

BEVORDERT HERSTEL (REST, DIGEST & REPAIR):

- minder vermoeidheid, overbelasting en spierspanning, stress, piekeren en angst
- ondersteuning bij burn-out, depressie en trauma
- meer gevoel van rust, veiligheid en geborgenheid, stabiliserend
- beter herstel na ziekte; stimulering van het zelfherstellend vermogen van het lichaam
- versterkt zelfzorg en zelfcompassie

"ALS JE KAN ADEMEN, DAN KAN JE YOGA DOEN"
(T. Krishnamacharya)

www.purusha.be

RUST
in je hoofd

GROEPSESSIES OP WOENSDAG 20u - 21u15

Via yoga houdingen, mindfulness en bewuste ademhaling kalmeer je je hoofd én versterk je je hele systeem.
Deze reeks brengt gronding, helderheid, stabiliteit en veerkracht.

HELDER DENKEN EN DIEPER VOELEN:

- vermindering van drukte in het hoofd en het piekerbrein,
- meer flexibiliteit en vitaliteit
- minder spanningsklachten en angst
- meer veerkracht, 'window of tolerance',
- meer innerlijke rust en focus
- meer mentale helderheid, verbetering van de cognitieve functies en interoceptief vermogen
- verbeterd zelfbewustzijn
- meer mildheid en verbeterde stemming.

"ALS JE KAN ADEMEN, DAN KAN JE YOGA DOEN"
(T. Krishnamacharya)

www.purusha.be

PURUSHA BIEDT EXPERTISE EN DIEPGANG

Onderbouwd vanuit de yogatherapie, hartcoherentie en lichaamstherapie
(Somatic Experiencing van dr. Peter Levine)

PRIJS VOOR DE YOGA GROEPSESSIES

- 105€ voor een reeks (7 sessies)
- 196€ voor combi van 2 reeksen (14 sessies)