

Partneryoga: **samen sterker staan!**

Jij en je partner hebben het er maar druk mee: een hectische baan, zorgen voor de kinderen en o ja, ook nog ergens een sociaal leven. In de loop van der jaren ben je elkaar misschien een beetje kwijtgeraakt. Ontsnap samen aan de alledaagse drukte en kom weer met elkaar in contact!

Dat yoga een positieve uitwerking heeft op je welbevinden, wist je vast al. De combinatie van uitdagende lichaams oefeningen en ademhalingstechnieken maakt dat je fysiek sterker wordt én meer ontspannen en evenwichtiger in het leven gaat staan. Maar wist je al dat je ook samen met je geliefde aan yoga kunt doen? Het woord zegt het al: bij 'partneryoga' voer je de yogaoefeningen samen met je partner uit. Je oefent houdingen waarbij jullie elkaar ondersteunen of elkaar versterken.



Partneryoga gaat niet om competitie: het is juist gericht op samenwerking en elkaar aanvullen. Doordat je elkaar nodig hebt om bepaalde oefeningen uit te voeren, leer je om beter met elkaar samen te werken. En omdat jullie de oefeningen op elkaar afstemmen, wordt de communicatie op zowel verbaal als non-verbaal vlak tussen jullie sterker. Door het werken aan één gezamenlijk doel leren jullie om elkaars sterke punten te herkennen en te waarderen. Tot slot het állerbelangrijkste: doordat je een positieve

ervaring deelt, wordt de band tussen jou en je partner sterker. Wil je meer weten over partneryoga? Of spreekt een individuele lesvorm van yoga je misschien meer aan? Wilma Vreeling van StudYoPI vertelt je graag meer!

StudYoPI

Wilma Vreeling
Ennekerdijk 37, 7622 ED Borne
06-27395733 • wilma@studyopi.nl
www.studyopi.nl