

GEMAKKELIJKE YOGAHOUDINGEN VOOR ONTSPANNING

Probeer op werkdag de yogahoudingen die de meeste voordelen bieden voor je lichamelijke en geestelijke welzijn.

Deze zachte stretch- en bewegingsoefeningen helpen spanningen los te laten die zich hebben opgebouwd in het lichaam, met name in gebieden die gevoelig zijn voor stress, zoals de nek, schouders en onderrug.

Het regelmatig beoefenen van eenvoudige yogahoudingen tijdens werkonderbrekingen kan een diepgaand effect hebben op de mentale helderheid en concentratie. De combinatie van gecontroleerde ademhaling en bewegingen helpt de geest te kalmeren en stressgevoelens te verminderen. Dit kan leiden tot verbeterde concentratie en cognitieve functies, evenals een groter vermogen om taken met helderheid en vertrouwen aan te pakken.



De Makkelijke Zithouding



De Cobrahouding



De Downward Facing Dog



De Zittende Vooroverbuiging



De Warrior I



De Warrior II



De Poort



De Uitgestrekte Puppypose



De Stoel