

Yoga lerares Joyce Mol

Vanaf 25 februari 2019 zijn we heel blij dat we in het Inloophuis Den Helder een nieuwe yogabegeleidster mogen voorstellen.

Elke 4^e maandag van de maand van 13.30 uur tot 15.00 uur.

Haar naam is Joyce Mol.

Zij stelt zich zelf voor;

Dag gasten van het inloophuis! Mijn naam is Joyce Mol en ik woon in Warmenhuizen. Ik hou mij inmiddels een aantal jaren bezig met persoonlijke en lichamelijke ontwikkeling door middel van yoga en mindfulness. Uiteindelijk ben ik mij in Yin Yoga gaan verdiepen nadat ik zelf in een revalidatieproces had gezeten. Ik ben van daaruit de Yin Yoga Teacher training gaan volgen op Ibiza. Mijn schoonmoeder heeft mij geattendeerd op de positie van Yoga Docent bij het inloophuis en het geeft mij ontzettend veel voldoening om jullie een ontspannen middag te geven waarin we werken aan mentale en lichamelijke ontwikkeling.

Yin yoga werkt in op het dieper liggende bindweefsel. We werken met houdingen op de grond die 3-5 minuten worden aangehouden zodat we het bindweefsel bereiken. Dit zijn zachte houdingen waarbij we geen spierkracht gebruiken, maar volledig in ontspanning in een houding kunnen zitten of liggen. Ik zorg voor een fijne warme omgeving met dekentjes en thee waarin veiligheid om te delen en te ervaren centraal staat.

Je zult je na afloop van de les meer ontspannen voelen en je gaat meer flexibiliteit in het lijf ervaren.



Joyce Mol

www.mindeventsfactory.com

Inschrijven is noodzakelijk per mail : info@inloophuisdenhelder.nl.