

STRESS RELEASE

Evalien Slinkert - 1 uur - € op aanvraag



Stress release: adem, yin & nidra

Een perfecte break of afsluiter van de dag. Basis ademhalingsoefeningen die helpen te ontlasten, een yin yoga sessie om fysieke spanning los te laten en een liggende yoga nidra meditatie waarna je geheel ontspannen weer aan de slag kunt of naar huis gaat.

De technieken die aangeleerd en ervaren worden kun je gemakkelijk thuis toepassen om de effecten van stress te verlagen.

Evalien Slinkert

Evalien Slinkert is de eigenaresse van de Hoftafel en de Wahe Lichter Leven Yoga Academie waar ze docenten opleidt in restorative yoga, meditatie en vinyasa flow yoga.

Bij de Hoftafel biedt ze yogalessen aan om haar gasten te helpen hun focus te vergroten, een heldere mindset te ontwikkelen, en zowel hun mentale als fysieke gezondheid te optimaliseren.

