

Ontdek Vinyasa Flow Yoga op donderdagavond in Elst

RensKonnnect Yoga



Donderdag 22 januari 2026 van 19:00 tot 20:00 uur

Over 5 weken

RensKonnnect Yoga

Prinses Irenestraat 82, Elst

Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag tot en met 9 april 2026

Elke donderdagavond geef ik een Vinyasa Flow les in het centrum van Elst.

In de Vinyasa flow lessen neem ik je mee in een dynamische en vloeiende vorm van yoga waarin beweging, adem en aandacht samenkomen. Een mooie combinatie tussen uitdaging en ontspanning. Krachtige, vloeiende sequenties afgewisseld met momenten waarin we langer in een houding blijven om écht te kunnen voelen. Zo bouw je niet alleen kracht en flexibiliteit op, maar ook innerlijke rust en ruimte.

In tegenstelling tot stijlen waarin je houdingen langer aanhoudt, draait Vinyasa flow om de stroom tussen de houdingen. De bewegingen worden bijna meditatief door de focus op ademhaling en vloeiende overgangen.

Deze les is geschikt voor alle niveaus. Van beginner tot gevorderd. Ik hou rekening met jouw niveau en geef opties om aan te passen waar nodig. Tevens kan je gebruik maken van ondersteunende materialen als blokken, kussens en riemen.

Zie ik je op de mat?

Dorp

Elst

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Sport en bewegen

Wat

Workshop / cursus

Geschikt voor mensen met een beperking

Ja



Ga voor meer informatie naar
onsoverbetuwe.nl/agenda

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82

Ondek Vinyasa Flow Yoga...
22-01-2026 / 19:00 - 20:00
Prinses Irenestraat 82
