

WORKSHOP "Getting to the core of your yoga" met Kerry Reinking

Zondag 11 mei 10:00 – 13:00

Kerry Reinking komt naar Iyengar Yoga Haarlem om een les aan te bieden in het onderzoeken, in lijn brengen en het versterken van de "kern" intelligentie van jouw lichaam. Je gaat leren hoe belangrijk de "core power" is voor het stabiliseren van je asana's – speciaal bij inversies (omgekeerde houdingen).

"Onze beoefening van de asana's is een belangrijke bondgenoot omdat we zo ons lichaam voorbereiden voor de langdurige zittende houdingen. Je zal zelf ervaren hoe het implementeren van "core" versterkende en stabiliserende houdingen, jouw uithoudingsvermogen en concentratie vaardigheden zullen beïnvloeden." Aan het eind van de workshop doen we verschillende zittende asanavariaties.

Over Kerry Reinking:

Door zijn werk als portretfotograaf en Iyengar Yoga leraar, weet Kerry hoe kunst en techniek gebalanceerd te combineren.

"Mijn taak is om mijn studenten te helpen om de intelligentie van hun eigen lichamen te ontdekken en om hen te inspireren om een sterk en stabiel lichaam en geest te krijgen."

Kerry gebruikt zijn 15 jaar yoga ervaring om zijn studenten te begeleiden in het creëren van een positieve verandering in hun levens.

Kerry's geeft les in zijn eigen studio in het centrum van Amsterdam (www.singelyoga.nl). Hij geeft ook wekelijks lessen in rugklachten bij YogaMoves in Utrecht, evenals speciale cursussen bij iYoga Utrecht. Kerry heeft zijn lerarenopleiding gevolgd bij de Iyengar Yoga Institute in Amsterdam. Als Intermediate Junior III leraar heeft hij daarbij ook de training gevolgd voor therapeutische yoga. Hij heeft verscheidene jaren ervaring in het assisteren in de medische lessen. Om het jaar gaat hij een maand lang studeren bij de Iyengar familie in India.

Kosten: € 35,-