

UITNODIGING: YOGA MARATHON

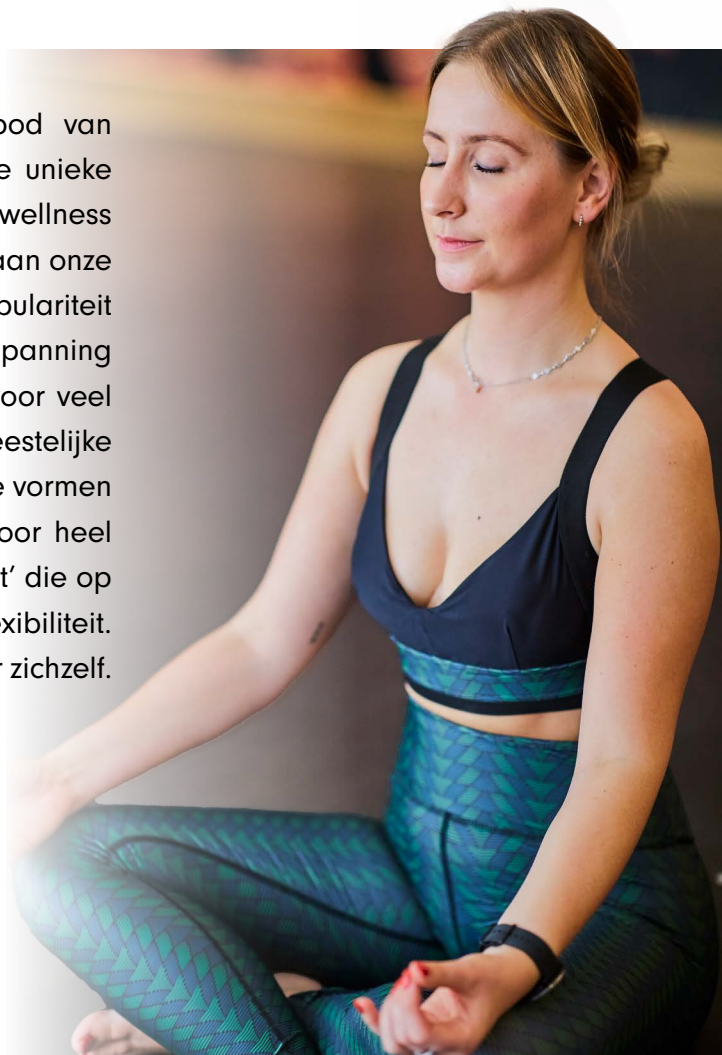
INTERNATIONAL YOGA DAY

David Lloyd Antwerpen verwelkomt van 's morgens tot 's avonds yogafans voor meest uiteenlopende initiaties

21 juni, Edegem (Antwerpen) – Wat is er op het vlak van yoga allemaal 'trending'? Sport- en wellnesscentrum David Lloyd Antwerpen neemt dinsdag 21 juni iedereen mee op een inspirerende yoga-trip. Om 9u start een yoga marathon naar aanleiding van 'International Yoga Day', met als apotheose een Spirit-sessie aan het buitenzwembad. "Tot rust komen is vandaag kostbaarder dan ooit. Yoga helpt daarbij; voor jong en oud", klinkt het bij David Lloyd.

Op zoek naar een stimulerende setting voor jouw nieuwsitem rond 'International Yoga Day'? Je bent doorlopend heel de dag welkom om met je reportageteam binnen te springen en zo de huidige relevantie én toenemende populariteit van yoga bij een zeer breed publiek eens onder de aandacht te brengen. Graag jouw komst via onderstaande coördinaten bevestigen.

Yoga verwierf een belangrijke plek in het aanbod van David Lloyd met heel wat varianten en zelfs enkele unieke 'signature classes'. "Wij zijn een allround sport- en wellness club. En daarom dat we ook zoveel belang hechten aan onze yoga-lessen. De voorbije periode zagen we de populariteit erg toenemen. Daar zit de algemene toename van spanning en stress, prikkelbaarheid en psychologische druk voor veel tussen. Yoga is een manier om lichamelijke en geestelijke spanning te verdrijven en tot rust te komen. Bepaalde vormen van yoga verminderen ook lichamelijke klachten. Voor heel wat mensen is het dus tegelijk een vorm van 'workout' die op erg laagdrempelige manier werkt aan kracht en flexibiliteit. Jong en minder jong maakt met yoga bewust tijd voor zichzelf. Het opent de geest."



Yoga-varianten bij David Lloyd

HATHA YOGA

Een zeer complete yogastijl en de basis van vele andere vormen. Gericht op fysieke, mentale, emotionele en spirituele aspecten van het bestaan.

YIN YOGA

Het relatief rustige karakter van een Yin yogales is dat wat de meeste deelnemers aanspreekt. De les voelt juist zo aangenaam doordat je even niet heel intensief hoeft te bewegen, maar juist de tijd neemt voor je lichaam.

VINYASA YOGA

Vinyasa staat ook bekend als Flow yoga. Zie het als de coördinatie van een flow van bepaalde houdingen op de beweging van de ademhaling.

YOGALATES

Yogalates is een perfecte combinatie van yoga en pilates. De oefeningen combineren de voordelen van de krachttraining van pilates en de flexibiliteit van yoga in één sessie.

SPIRIT

Spirit is een 'signature class' van David Lloyd. Het betreft een workout van yoga-houdingen die gericht zijn op core kracht terwijl de flexibiliteit en mobiliteit vergroot worden. Rustgevende en motiverende muziek zorgt voor een totaalervaring.



INFO