



Review van Jos Verouden,
april 2018

Na enige tijd lezen over yoga besloot ik yogalessen te nemen. Ik ben les gaan volgen bij Yoga Capelle. Dat beviel meteen heel goed. De yogalerares Nelleke Slotboom geeft mooie lessen. De lessen beginnen met yogafilosofie, daarna doen we vele oefeningen en tot slot een ontspanning of meditatie. Door deze lessen voel ik mij kalm worden en heb tegelijkertijd veel energie. De lessen hebben allerlei effecten in het dagelijks leven.

Ik heb meer aandacht bij mijn werkzaamheden. Ik loop actiever en haal beter en bewuster adem. Ik voel mij fitter en ik ben leniger geworden.

Belangrijk voor mij is ook dat ik als het ware vanzelf diepere inzichten ontwikkel. Jos.

N.B. Inmiddels volgt Jos 2x per week lessen: de poweryoga op dinsdag die hem de rest van de week veel energie geeft, de mildere hathayoga op vrijdag om rustig en gecentreerd het weekend in te gaan.