



Maangroet op de

- 30 minuten • Beginnersniveau
- Een rustgevende en eenvoudige manier om de vrouwelijke energie te voeden.
- Heupen, bekkenbodem, schouders

Stichting Psychosociaal Welzijn.
Rudonk 5C
4824AJ Breda
Elke woensdag- en zaterdagochtend
stoelyoga op locatie.

Chair Yoga: Chair Moon Salutation

Women who want to take their practice slow and deep can use a

chair

as a variation for the practice of the regular

Moon Salutation

(Chandra Namaskar). Women who are

Senior Citizens

,

Pregnant

, in

Postnatal

, or during

Menstruation

, can benefit from the practice of Chair Moon Salutation, acting as a variation to cool the body.

The given sequence is done trying to bring the best possible variation to the original poses of Moon Salutation (Chandra Namaskar). Each pose is done coordinating with the breath, or vice versa. If any of the pose in the given sequence is a challenge (depending on the practitioner), you could choose to modify the same as per comfort. The most important thing to remember is the flow, movement, breath, and softness in the movement, making the flow look graceful and elegant. This sequence should nurture the feminine energy in you. The entire sequence should be done in **four rounds** to start with, and can gradually be increased to four more, if required.

An alternative way to enhance this variation is the practice of Moon Salutation Variation B (Chandra Namaskar Variation B) too, on chair.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



Bij een toeval (het viel me toe) kwam ik online op stoelyoga en werd ik gelijk enthousiast. Ik heb allerlei online lessen gevolgd en wilde dit gewoon live gaan doen. In Breda is echter niet veel aan stoelyoga te vinden. Beste gekke stoelyoga is een geruime tijd bloeiende business in het bedrijfsleven. Zelfs de armen en benen strekken tussen de werkdeur. Dan kan het brein weer tegenaan zijn. Langzaam aan groeide het idee om zelf stoelyoga-juf te worden en dat is gelukt! Mijn doelgroep is mensen van ALLE leeftijden, die om wat voor reden dan ook niet dubbelgevouwen op een matje kunnen/willen liggen om ingewikkelde yoga-standjes te doen. Stoelyoga is geschikt voor iedereen.