

TIPS TER VOORBEREIDING:



YOGA VOOR RUITERS

- Als je wilt, kun je je eigen mat meenemen en anders hebben wij voldoende matten mee.
- Draag tijdens de les iets comfortabels, zoals een sportlegging of een paardrijbroek. Omdat het een dynamische les is, doe je de les bij voorkeur op blote voeten.
- Als je voor de les wilt eten, dan is het advies om dit zo vroeg mogelijk te doen (rond vijf uur) en bij voorkeur een lichte maaltijd. Normaal gesproken wordt geadviseerd om tot twee uur voor de les niet meer te eten.
- Het is fijn een vestje of dekentje mee te nemen voor de eind ontspanning.
- Ook kan een dekentje van pas komen om, opgerold of gevouwen, van dienst te zijn om een houding aangenamer te maken. Hiervoor hebben wij ook blokken en kussentjes op voorraad. Bezit jezelf een (yoga)blok of kussen dan kun je deze meenemen.
- Heb je ergens last van (denk aan hoge/lage bloeddruk, glaucoom, hartproblemen) of heb je een blessure (gehad), laat het Nicolette dan vooraf aan de les weten. Dan kan zij eventueel aanpassingen voor je maken.

Tot ziens in de Yoga les!!

