



Laura is in 2017 gestart met haar yogastudio 'Yoga bij Laura' en geeft al ruim 5 jaar yoga lessen volgens de Critical Alignment methode. Na het beoefenen van verschillende yogastijlen merkte ze dat deze vorm van yoga het meest gunstige resultaat opleverde. Meer energie, kracht in de spieren en een diep gevoel van ontspanning. Het gevolg was een fitter ontspannen gevoel, een soepel lichaam en bewuster in het leven staan.

De maatschappij kan een zekere druk leggen op mensen. Het vele 'moeten'. Presteren op het werk, een gezin en/of sociale contacten onderhouden. Dit kan spanning met zich meebrengen. Chronische spanning, blessures en stress, deze hebben een negatief effect op ons dagelijks leven. Critical Alignment Yoga is een methode gericht op het loslaten van spanning en stress.

Bij het beoefenen van Critical Alignment Yoga (CAY) voer je verschillende yogahoudingen (asana's) uit. Door deze houdingen op een heel precieze manier uit te voeren in combinatie met het bewuste gebruik van de ademhaling zal dit een positieve werking hebben op lichaam en geest. Stijve spieren worden soepeler, zwakke spieren worden sterker. Door CAY zal je lichaam meer in lijn komen, dat wil zeggen dat je je lichaam vrijer kunt bewegen zonder spanning of blokkades.

Door Critical Alignment Yoga verminderen lichamelijke klachten of lossen zelfs op. Het helpt om stress te verminderen en je houding te verbeteren. Je ontwikkelt meer beweeglijkheid en hierdoor creëer je meer ruimte in lichaam en geest waardoor vaste patronen en gewoontes, zoals het vastzetten van spanning in je lichaam, en stress doorbroken kunnen worden.

De stijl van Laura haar yogalessen zijn heel 'down to earth' met veel persoonlijke aandacht waar de nadruk ligt op het bewuste gebruik van de ademhaling in combinatie met het lang aanhouden van een houding, zodat je bewust gaat voelen wat er in het lichaam gebeurt. Ook helpt ze je verder in de yogahoudingen waardoor je optimaal de positieve effecten van deze vorm van yoga kunt ervaren. Iedere week is er een ander thema aan yogahoudingen zodat het hele lichaam aan bod komt en wat op de langere termijn zorgt voor een goede opbouw en voor voldoende afwisseling.

Yoga bij Laura is toegankelijk voor iedereen, jong en oud. Je bent dan ook van harte welkom! De yogalessen worden gegeven in het Behouden Huis aan de dorpsstraat 850 te Oudkarspel volgens onderstaand lesrooster.

Dag	Tijdstip
Dinsdag	19:15-20:15 uur
Woensdag	09:30-10:30 uur
Donderdag	14:30-15:30 uur