

Warm-up

Tekst: Bibejan Lansink, Regien Kos



Een goede houding

Ook trouwe yogabeoefenaars hebben soms last van stijve schouders of een pijnlijke nek. Vaak komt dat door een verkeerde houding in het dagelijks leven. Yogadocent en mensendiecktherapeut David Meijer merkte dat mensen moeite hebben om de switch te maken van de yogamat naar hoe ze in het dagelijks leven bewegen. Daarom kun je in zijn nieuwe Hatha yogastudio De Lijfschool in de Amsterdamse Pijp ook terecht voor een eenmalig houdingadvies. 'Ik kijk naar hoe iemand zit of staat, en leg ook het een en ander uit over anatomie: hoe werkt je lichaam nu eigenlijk? Met die inzichten kun je vervolgens zelf je houding blijvend verbeteren.'

Het houdingadvies duurt 50 minuten en kost € 48,50. www.lijfschool.nl