



Leer bewust te worden van je lichaam en hoe je het kunt beheersen

Pilates- en Yogastudio Bidalasana

Voor een ontspannen geest in een sterk lichaam

Groepslessen (max. 6 personen) en privélessen:

- Pilates
- Zwangerschaps Pilates (ook postnataal)
- Hatha Yoga

Saskia van Gelder
Vinkenborghlaan 31 - 32
2265 GH Leidschendam

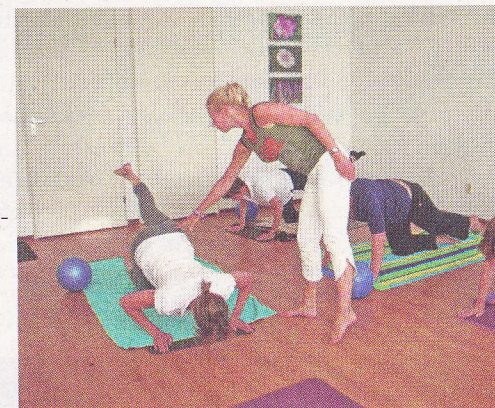
W: www.bidalasana.nl
E: info@bidalasana.nl
T: 06 - 21824549

Veilig bewegen met Zwangerschapspilates!

Het zijn bekende vormen van ontspanning; Yoga en Pilates. Maar wanneer kies je wat? Saskia van Studio Bidalasana belicht beide vormen.



Kort gezegd richt Pilates zich vooral op het lichaam", verklaart Pilates- en Yogadocente Saskia van Gelder. "Het maakt de romp sterker en is zeer geschikt voor mensen met rugklachten. Met Yoga ontspan je daarnaast ook de geest, bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen. Ontspanning door inspanning eigenlijk."



Studio

"Veel mensen kiezen voor Pilates bij Bidalasana omdat ze lekker willen bewegen zonder al teveel poespas", merkt Saskia. "Met meer aandacht en precisie dan in de sportschool. Bovendien word je eerder gecorrigeerd bij een verkeerde houding – essentieel om blessures te vermijden. Yogaliefhebbers ervaren hier ontspanning en beheersing over hun lichaam. Beide bewegingsvarianten vinden plaats in mijn eigen professionele studio en dat vindt men – vergeleken met bijvoorbeeld een zolderkamer – heel prettig."

Mix van Pilates en Yoga

Nog niet zo bekend is Zwangerschapspilates. "Terwijl het een uitstekende manier van bewegen is voor zwangeren; veilig en zacht, met aandacht voor romp, houding en bekkenbodemp. Eigenlijk is het een mix van Pilates en Yoga, met als kenmerk dat bij Zwangerschapspilates vooral lekker bewegen wordt en niet zoveel gepraat." Saskia voegt toe dat deze speciale Pilatesvorm bij Bidalasana ook heel geschikt is voor pas bevallen vrouwen, om hun oude figuur weer terug te krijgen.

"Soms vindt men het fijn om alleen of met een vriend(in) privéles te hebben en zo wat extra aandacht te krijgen. Ook dat kan. Net als Pilates en Yoga voor bedrijven. En vanaf volgend jaar geef ik ook Kinderyoga", besluit Saskia enthousiast.