

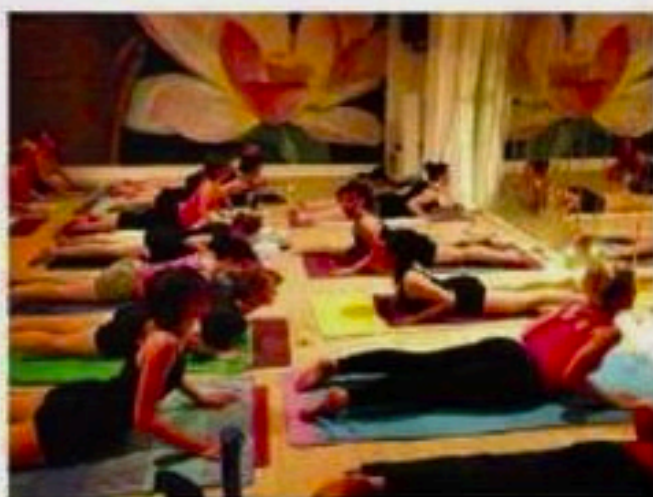
Nieuwste fitness-trend: Hot Yoga in Zwolle

Bart en Cynthia Collet van Lotuszen Studio Zwolle-Stadshagen zijn gestart met het aanbieden van Hot Yoga, naast hun reguliere yoga-, pilates-, dans-, zenbootcamp en taichi-lessen. Hot Yoga is een 60" durende intensieve yogales, bestaande uit een vaste serie van klassieke yoga-, ademhalings-, en spierversterkende houdingen, in een verwarmde ruimte (38-40 graden Celsius). De toevoeging van warmte heeft fysieke voordelen. Je krijgt meer energie, je spieren worden soepeler, je afvalstoffen worden sneller afgevoerd en juist door de enorme inspanning kom je sneller tot ontspanning.

De warmte helpt bij het verkrijgen van meer conditie, soepele spieren, vermindert blessures en helpt het lichaam reinigen: 'body detox'. Er wordt gebruik gemaakt van infraroodverwarming. Dit zorgt voor een diepere werking op spieren en bindweefstel. Je lichaam zal sneller afvalstoffen, vet en onzuiverheden afvoeren. Hot Yoga is gebaseerd op BikramYoga, voor de kenners. Het is een fantastische workout, in een uur tijd 600 calorieën verbranden, het gevoel alsof je 10 kilometer hebt hardgelopen. Het versterkt het immuunsysteem, hormoon- en lymfestelsel en het reguleert bloeddruk en cholesterol".

Hot Yoga is hiermee geschikt voor zowel de recreatieve als de topsporter, maar ook voor mensen met reuma en schildklieraandoeningen is deze les zeer aan te bevelen.

Ter kennismaking organiseert LotusZEN zondag 21 februari een OPEN DAG van 9.00-14.00 uur, voor iedereen die geïnteresseerd is, aan de Belvederelaan 25. Er zijn workshops om 9.30, 10.45 en 12.00 uur (7,50 euro). Opgave via info@lotuszen.nl. Neem een kijkje op www.lotuszen.nl voor meer informatie over onze lessen.



lotuszen
studio



welzijn voor lichaam, ziel en geest