

**Mijn naam is Marlies Oppers** en de bewustwording, de liefde en energie die yoga mij geeft, gun ik iedereen.

Met veel plezier geef ik Vinyasa, Yin Yang en Yin yoga lessen bij Zlata in haar studio. Ik hoop iedereen tijdens mijn lessen te inspireren om de verbinding met zichzelf te (her)vinden en om jezelf te ontdoen van al je moeten en hiermee jezelf te *ontmoeten*.

Tijdens mijn lessen wordt je bewust van je lichaam, ontwikkel je meer mobiliteit en meer kracht, zowel fysiek als mentaal. Yoga maakt je ook bewust van je (denk)patronen, je gewoontes en kan je daarom helpen om verandering in je leven te brengen. Yoga helpt je om lichaam en geest weer in balans te brengen en om werkelijk in het hier en nu te zijn.

In mijn lessen creëer ik ook bewustwording over de kracht en functie van ademhaling. De juiste ademhaling is naast de yoga-houdingen, minstens zo belangrijk en een belangrijke bron van energie. We ademen ons hele leven en staan er eigenlijk weinig bij stil. De kracht van ademen is een prachtige manier om in contact te zijn met je lichaam en daarmee met de diepste kern van jezelf. De combinatie van de yoga-houdingen en de yoga-ademhaling is voor lichaam en geest een ver-ademing.