

2b.in Movement

In mijn benadering van het lesgeven ligt de nadruk op toegankelijkheid, aanpassingsvermogen en een diep verankerde lichaamsbewustzijn, waarmee ik iedere persoon precies ontmoet waar hij of zij op dat moment is. Ongeacht leeftijd, ervaringsniveau of fysieke conditie, iedereen wordt aangemoedigd om deel te nemen, in de wetenschap dat bewegingen, volgordes en tempo zorgvuldig worden afgestemd op ieders unieke behoeften.

De practice richt zich op fysieke flexibiliteit, balans, mobiliteit en mentale helderheid, met een focus op mindful awareness. Je wordt begeleid om je te verbinden met je eigen anatomische structuur, en bewegingen te vinden die steunend, plezierig en voedend aanvoelen. Ik meng elementen uit de klassieke Hatha yoga, Yin, fascia release, acupressuur, zelfmassage, somatische oefeningen, dans, vrije beweging, embodiment en mindfulness.

Deze open, creatieve benadering van lichaamsbewustzijn helpt je je bewegingsbereik te ontdekken en zowel je mogelijkheden als beperkingen zonder oordeel te herkennen. Het doel is om je vrij te maken van vergelijking of verwachtingen, en het huidige moment te omarmen terwijl je verkent wat voor jou juist en vervullend aanvoelt.

Yinside - The kunst van eenvoud
info@yinside.nl



Barbara Falorni :
Inspirational Trainer
Mindbody Facilitator,
Massage Therapist
Creator of
2b.inYour Body
Program