

## Nood aan beweging? Via deze gratis livestream yoga je vanuit je living

16/03/2020



Foto Unsplash

**Thuiswerken is dezer dagen eerder regel dan uitzondering en dat kunnen we alleen maar aanmoedigen. Helaas betekent dat ook dat je lichaam heel wat minder beweging krijgt dan anders – zeker omdat ook fitnesszalen en andere sportinfrastructuur gesloten zijn. Gelukkig bestaan er ook manieren om van thuis uit fit te blijven.**


Niet alleen musea en concertzalen doen een beroep op de wondere wereld van de technologie, ook yogi springen op de kar. De Brusselse Michel Van Cauter, de man achter Pop Up Yoga Concepts, besloot om zijn yogalessen de komende tijd te livestreamen op Facebook en Instagram.

### **Anti-stress**

Yoga is de sport bij uitstek die je zowat overal kan beoefenen. Uiteraard kan je ervoor kiezen om naar een gespecialiseerde studio te gaan, maar je living of een park werken net zo goed. Het enige wat je nodig hebt is een matje en wat goede wil. In je eentje yoga beoefenen vergt echter de nodige discipline en het is dan ook leuker als je iemand hebt om je aan te moedigen. Vanuit die optiek besloot Michel om zijn yogalessen de komende weken live uit te zenden via sociale media. Op die manier houdt hij toch nog contact met zijn leerlingen zonder de gezondheidsvoorschriften te schenden. Iedereen – ook beginners en yogi die nog nooit eerder les hebben gevolgd bij Pop Up Yoga Concepts – kan de lessen bijwonen. Michel wil mensen zo een hart onder de riem steken in deze toch wel stressvolle tijden.

## Gratis lessen deze week

Deze week staan er zes verschillende lessen gepland:




### Mindfulness Gent/ Drongen

8 avonden


Mindfulness training door ervaren docent  
wakkerworden.org

**OPENEN**



### Pop Up Yoga Concepts

last Sunday




Free weekly live streamed online yoga class schedule during lockdown:

Monday: 6pm - 7 pm Hatha Flow  
Tuesday: 10 am - 10:45 am Morning Yoga Boost  
Tuesday: 6 - 7 pm Vinyasa Flow  
Wednesday 6 - 7pm Hatha Yoga  
Thursday 6-7pm Vinyasa Flow

Saturday: 10:30am - 11:30am - Surprise

All classes are designed for mixed level groups

Peace



FREE online live streamed yoga class schedule for the next weeks. I felt scheduling live streams was a great way of practicing in community at the same time, rather than alone 🙌

Due to so many requests streaming in from students wanting to donate (after our first class) to help small businesses, I have published payment options below.

✔ It is important to note that all classes are FREE and were intended to help people in need of stress management during this health crisi... [See More](#)

👍 109   💬 18   ➦ 36

De lessen zijn zoals gezegd helemaal gratis, maar als je toch een donatie wil doen en zo een lokale ondernemer wil steunen, dan kan dat. Details vind je op de [Facebookpagina](#) van Pop Up Yoga Concepts.