



Geiten Yoga

Beschrijving

Meld je aan voor een unieke yogasessie met vriendelijke geiten, zowel in de geitenweide als in de stal bij minder goed weer. Deze basis yoga flow is geschikt voor alle niveaus en biedt de voordelen van oxytocine, ook wel bekend als het 'knuffelhormoon'. Het gezelschap van de dieren helpt bij extra ontspanning van lichaam en geest. De geiten zijn natuurlijk nieuwsgierig, speels en sociaal, wat zeker een glimlach op je gezicht zal toveren.

Tijdens de sessie in de geitenweide of stal, met babygeitjes en volwassen geiten, warm je op, voer je meerdere poses uit en sluit je af met een cooling-down, terwijl de geiten vrij rondlopen. De sessie duurt ongeveer een uur, afhankelijk van de medewerking van de geiten. De yogales is ontworpen door een ervaren Amerikaanse yogalerares met expertise in geitenyoga, zodat het voor iedereen toegankelijk is.

Aanbevolen kleding is comfortabel en viesbestendig, gezien de onvoorspelbaarheid van de geiten. Er zijn yogamatjes beschikbaar, maar je mag ook je eigen meenemen. Bij onduidelijkheid over de taal wordt er Engels gesproken, en indien nodig, wordt er tijdens de sessie in beide talen gecommuniceerd. Zorg dat je 15 minuten voor aanvang aanwezig bent, aangezien er parkeergelegenheid tegenover de ingang van het erf is. Bij slecht weer, wordt uiterlijk 24 uur vooraf besloten of de sessie doorgaat, waarbij je tijdig op de hoogte wordt gebracht van eventuele veranderingen.