

# SummerClass Golf & Yoga



## Voor alle mannen én alle vrouwen

Speciaal deze zomer een kennismaking met Golf & Yoga.

Voor golfers die nóg verder willen slaan, voor golfers die de voordelen van Yoga willen ontdekken en voor golfers die fysiek en metaal sterker willen worden.

Gedurende drie weken in juni geven Bernette en Marloes een unieke 'kennismakingscursus' van 50 minuten Yoga en 50 minuten Golf!

Doe je mee?

Data: Maandag 3 juni – 10 juni – 17 juni 2019  
Waar: Haarlemmermeersche GolfClub te Cruquius  
Tijd: 14.30 uur tot 16.30 uur  
Kosten: Totaal 3x 100 minuten training in Golf en Yoga (drinkje na afloop en deskundige begeleiding.)  
**€ 100,-**

Golf: Marloes Olling | PGA GolfProfessional met brede interesse in mens, lichaam en geest in combinatie met golf.

Yoga: Bernette van Diesen | MeerPower Yogadocente met eigen yogaschool in Hoofddorp.

**50% Golf | 50% Yoga aanmelden: [marloes@hgac.nl](mailto:marloes@hgac.nl) of 06 45 94 61 89**



Meer info over GolfYoga:

Bij het golfen wordt veel van je kracht en souplesse gevraagd. Helaas worden we stijver naarmate we ouder worden doordat o.a. het bindweefsel stugger wordt. We krimpen ook een beetje. Yoga creëert lengte met name tussen ruggenwervels.

Yin yoga is een hele goede en rustige vorm van yoga om je lichaam weer soepeler te maken en dat merk je bij het golfen! Deze les richt zich op het soepel houden van heupen en ruggenwervels. Doordat de houdingen wat langer worden aangehouden leer je ook naar binnen te keren en te focussen. Ook doen we rotaties en balanshoudingen. Kortom een mix van houdingen die erop gericht is jouw lichaam beter voor te bereiden op het golfen.