

Ontdek je yoga-stijl: doe de quiz!

Beantwoord de volgende vragen om te ontdekken welke yoga-stijl het beste bij jou past.

Wat is je belangrijkste doel?

- A** Ontspanning en stressvermindering
- B** Verbetering van kracht en uithoudingsvermogen
- C** Verhoogde flexibiliteit en balans
- D** Routine en discipline
- E** Diepe ontspanning en herstel

Hoe intensief wil je je yoga sessies?

- A** Rustig en ontspannend
- B** Intensief en dynamisch
- C** Gematigd, met een focus op stretch
- D** Krachtig en uitdagend
- E** Zeer rustig en ondersteund

Heb je fysieke beperkingen of specifieke gezondheidsdoelen?

- A** Ik wil stress verminderen en beter slapen
- B** Ik wil afvallen en mijn conditie verbeteren
- C** Ik wil mijn flexibiliteit vergroten en stijfheid verminderen
- D** Ik wil mijn kracht en uithoudingsvermogen aanzienlijk verbeteren
- E** Ik wil mijn lichaam herstellen en ontspannen

Hoeveel tijd kun je gemiddeld besteden aan een yoga sessie?

- A** 15-30 minuten
- B** 45-60 minuten
- C** 30-45 minuten
- D** 60 minuten of meer
- E** 15-30 minuten, met de nadruk op ontspanning

Welke omgeving spreekt je het meest aan voor yoga?

- A** Thuis in een rustige ruimte
- B** In een energieke studio of sportschool
- C** Thuis of in een studio, met een focus op stretching
- D** In een gestructureerde en intensieve omgeving
- E** Thuis, met ondersteuning van hulpmiddelen zoals dekens en blokken

Antwoorden:

Meestal a? Restorative Yoga is perfect voor jou. Het helpt je ontspannen en herstellen.

Meestal b? Vinyasa Yoga is jouw stijl vanwege de dynamiek en uitdaging.

Meestal c? Yin Yoga past goed bij jou. Het focust op flexibiliteit en diepe stretch.

Meestal d? Ashtanga Yoga is de beste keuze voor jou, het biedt kracht en discipline.

Meestal e? Hatha Yoga is ideaal voor jou. Het geeft je een rustige introductie tot de basis van yoga.

