



Deel jouw yoga ervaring bij
Bala en inspireer anderen!

Yoga bij Bala, wat vind jij?

Hoe kunnen we nog beter afstemmen op jouw behoefte als (toekomstige) yoga deelnemer?
We ontvangen graag jouw feedback:

- 1) Wat verwacht je van een yogales of waar heeft jouw lichaam behoefte aan?**
(ontspanning, aandacht, lichamelijk en geestelijke balans, stilte, ademhaling, hoofd leegmaken, energieversterking, connectie met zichzelf, conditie verbeteren, pijn verzachten of...)
- 2) Wat zou je willen leren van de yogalessen?**
(leren omgaan met fysieke beperkingen, voelen: contact te maken met mijn lichaam, gedachten en gevoelens, gronden, observeren hoe het met me gaat zonder een oordeel te vellen, lichaamssignalen herkennen, grenzen bewaken, iets anders...)
- 3) Welke Yoga vorm doe je of zou je willen doen?**
(Hatha, Vinyasa, Restorative Yin, Power, Raja, Yin, Critical Alignment, Do-in, Zwangerschap,, Saswitha, Pilates, Senioren, (Rol)Stoel, iets anders..)
- 4) Op welk moment in de week volg je graag les(sen) en welke dag(en)?**
(ochtend, middag, avond)
- 5) Hoeveel Yoga lessen zou je gemiddeld per week willen doen en op welke dag(en)**
- 6) Op welke basis zou je yogalessen willen volgen?**
(lidmaatschap, seizoen, losse lessen, 10 lessen-kaart, maandkaart)
- 7) Wat voor 'yogatype' ben je?** *(ik voel graag dat ik iets gedaan heb, yoga is voor mij een rustmoment, ik wil werken aan mijn ademhaling, het sociale aspect in een groep, ik vind het leuk om de mogelijkheden van mijn lichaam te verkennen, iets anders...)*
- 8) Heb je interesse in yoga vanwege specifieke klachten?**
(nek, schouder, rug, knie, heup, slaap, stress, burn-out, depressie, benauwdheid, hyperventilatie, herstel na operatie, bekkenbodemp, ziekte, moeite met ontspannen, fysieke beperking, blessure, psychisch, iets anders...)
- 9) Hoe kom jij het liefste meer te weten over onze yogalessen?**
(flyer, website, nieuwsbrief, social media, via-via, iets anders...)
- 10) Wat vind je van ons en van Bala?**
(parkeergelegenheid, toegankelijkheid, huis/wachtkamer, yogaruimte, yoga props zoals matten/dekens ed., faciliteiten en natuurlijk de docenten van team Bala...)

Heb je nog tips voor ons team of heb je nog een vraag? Laat het ons weten!

Dankjewel voor jouw bijdrage!! - Team Bala