

TWEE DISCIPLINES. ÉÉN DOEL: EEN STERKER, RUSTIGER JIJ.



PILATES

Sterk van binnenuit



FOCUS

Versterken van de diepe spieren (core) en het hele lichaam.



STIJL

Gestructureerde, gecontroleerde bewegingen, vaak op mat of met apparatuur.



DOEL

Verbeteren van houding, flexibiliteit, stabiliteit en spierkracht.



BENADERING

Techniek, precisie en lichaamsbewustzijn staan centraal.



SFEER

Actief, gefocust, fysiek uitdagend.

*Twee
wegen,
zelfde
richting*



YOGA

In balans, van binnen en buiten



FOCUS

Verbinden van lichaam, adem en geest.



STIJL

Houdingen (asana's), ademhaling (pranayama) en meditatie, vaak op een mat.



DOEL

Meer rust, flexibiliteit, energie en innerlijke balans.



BENADERING

Bewustzijn, ontspanning en flow staan centraal.



SFEER

Rustig, mindful, spiritueel of filosofisch.

DE RAAKVLAKKEN

Pilates en Yoga verschillen, maar delen veel.

WAT ZE DELEN

- ✓ Werken aan een sterker en soepeler lichaam
- ✓ Verbeteren van houding en balans
- ✓ Verminderen van stress
- ✓ Bevorderen van concentratie en zelfvertrouwen



Lichaamsbewustzijn
Ademhaling
Flexibiliteit
Kracht & stabiliteit
Mentaal welzijn
Gezonde levensstijl

DE BELANGRIJKSTE VERSCHILLEN

- Pilates is meer gericht op spierkracht en stabiliteit, Yoga op ontspanning en flow.
- Pilates gebruikt vaker apparatuur en is fysiek intensiever.
- Yoga omvat ademhaling en meditatie, Pilates niet (of minder).
- Yoga heeft een spirituele en filosofische achtergrond, Pilates niet.

Pilates versterkt je lichaam.

Yoga kalmeert je geest.

Samen brengen ze je in balans.

