

Vrijdagochtend yoga

Leuk dat je gaat deelnemen aan de yoga les. Soms is het voor mij fijn om voor de les iets meer te weten over jou. En voor jou misschien over de yin yoga. Zou je het formulier aan het einde van dit document willen invullen en terugsturen? Alvast dank!

9.00 uur - Yin yoga

Yin yoga is een zachte, langzame, meditatieve vorm van yoga. Houdingen worden voor langere tijd vastgehouden, variërend van 1 -5 minuten. Hierdoor ontstaat er een (lichte) weerstand in de gebieden waarvoor de houding bedoeld is.

De spieren ontspannen zoveel mogelijk, mede met behulp van een bolster (props) om het lichaam te ondersteunen. Door deze lange duur en ontspanning treedt er effect op in de dieperliggende delen van het lichaam en wordt het bindweefsel, dat zich bevindt rondom bv. spieren en gewrichten, gestimuleerd. Als je weer uit de houding komt, is het tijd om na te voelen wat een houding met je lichaam gedaan heeft.

- Een Yin yogales is goed voor gewrichten, bindweefsel, ligamenten en botten en het kalmeert je zenuwstelsel.
- Yin yoga stimuleert je energetische lichaam, doordat bepaalde meridianen worden gestimuleerd in de houdingen.
- Het is meditatief en geeft je de mogelijkheid echt in contact te komen met je lichaam.

Yin yoga is een fantastische vorm van yoga als tegenhanger van de drukte die we allemaal dagelijks ervaren. Doordat een houding voor langere tijd wordt aangehouden is er tijd om grenzen te ontdekken, stil te worden en dieper te voelen wat er is in het lichaam. Er is focus op mindfulness en ademhaling in de houdingen, waardoor enige opgekomen weerstand geobserveerd kan worden. De stilte en zachtheid kunnen je dus heel erg bij jezelf brengen en je hebt tijd om te zien welke inzichten er soms naar boven komen. Tijd om te luisteren naar jouw lichaam en naar wat het nodig heeft.

Meer yin in het leven

Hoewel het een zachte en langzame vorm van yoga is, betekent dit niet dat het ook altijd gemakkelijk is. Het is bij deze vorm van yoga erg belangrijk dat je de grenzen van je eigen kunnen in de gaten houdt. Dat je oefent met verzachting en vertraging. In een wereld waarin we dat niet gewend zijn, waarin alles snel gaat en we wellicht vaak over onze grenzen gaan, voelt het soms ongemakkelijk te oefenen met het tegenovergestelde.

We zijn vaak zo prestatiegericht dat we in een yin yogales bijvoorbeeld nog dieper of nog verder willen komen in een houding. Maar waarom eigenlijk? Het kan een mooi en soms confronterend (leer)proces zijn om meer yin-energie in je leven te brengen. Mag het soms zachter? Minder? Langzamer? En mag je mild zijn naar jezelf? Leren hoe je af en toe de controle los mag laten? Daarmee oefenen kan heel waardevol zijn.

10.15 uur - Combi Hatha en Yin yoga

Hatha Yoga is de meest ouderwetse yogastijl en de basis waaruit de andere yogastijlen zijn voortgekomen. Oorspronkelijk werd het enkel beoefend door monniken die dagelijks aan het mediteren waren en milde lichamelijke oefening nodig hadden om het lichaam gezond te houden. De klassieke Hatha yoga houdingen zijn ontwikkeld met als doel de interne organen te stimuleren. Over de jaren heen werd Hatha Yoga steeds meer populair en werden er moderne yoga houdingen ontwikkeld.

In een Hatha yogales werken we aan de balans tussen lichaam en geest door middel van yogahoudingen, ademhalingsoefeningen en meditatie. De meeste houdingen staan op zichzelf en de nadruk ligt op het naar binnen keren, de houding aannemen, goed doorvoelen en navoelen. Hatha yoga kent ook enkele series houdingen zoals de zonnegroeten.

Praktische informatie

- Een les is € 13,50.
- Elke week zal er op donderdagochtend een tikkie volgen.
- Een vierde les is € 7,-.
- Aan- en afmelden kan via whatsapp: 06 55 8888 11

Formulier

Naam:

Woonplaats:

Geboortedatum:

Telefoonnummer:

Emailadres:

Heb je ervaring met yoga?

Het meedoen aan yoga kan gepaard gaan met een persoonlijk doel, heb jij die?



Welke les zou je graag willen volgen en wat zijn je verwachtingen van de les?

Ervaar je fysieke beperkingen of twijfels die in de weg kunnen staan voor deelname?

Tijdens de les maken we gebruik van een matje, bolster eventueel yogablokken, een kussentje en deken.

Zijn er van bovenstaande materialen dingen die je zelf meeneemt?

Heb je bezwaar als je in de yoga-app groep komt?

Nee

Ja

Dank voor het invullen en tot op de les!