



Ontspannings Yoga bij Ben Mesters indoor beach & sport centre

Wanneer?

Vanaf 7 maart dit is na de carnavals vakantie
Dinsdag 9.00 -10.00 uur - Woensdag 19.00 – 20.00 uur

Wat kost het?

30 euro per maand - 10 rittenkaart 85 euro (4 maanden geldig) - Proefles gratis

Wie geeft de les?

Mijn naam is Natasja Smeets-Hendriks, 45 jaar.

Ik heb de opleiding tot yogadocent gevolgd bij het Vormingsinstituut voor Yogadocenten te Zolder (B),

het is een 5 jarige opleiding erkend door de Europese Yoga Unie. Ook ben ik aangesloten bij de Vereniging Yogadocenten Nederland en Yogafederatie België.

Verder heb ik een yogagroep op vrijdag avond van 19-20 uur in Hoensbroek en ben ik Stagedocent praktijk bij het Vormingsinstituut voor Yogadocenten.

Ik heb zelf fanatiek gesport (hardlopen) en heb in yoga een fijne tegenhanger gevonden. Vooral in het begin had ik moeite om tijdens een yogales 'stil' te liggen en om 'na te voelen' maar na een tijdje vond ik het heerlijk en was ik verkocht.

Lijkt het je wat? Schrijf je dan in voor een proefles!

(vraag een medewerker naar de inschrijffijst) of neem contact op met mij:
06-49646660 / info@schoonheidssalonlimage.nl

De meest gehoorde kreet van mensen die willen starten met yoga is: *Ik ben helemaal niet lenig genoeg om yoga te doen!!!* Dat is ook **absoluut niet nodig**, iedereen doet alles op zijn eigen niveau de intentie telt en gaandeweg merk je dat er meer ruimte komt....

Doel van de yogalessen, het mentaal rustiger krijgen en werken aan bewustwording van ons lichaam, ademhaling en geest. Het is dus geen uurtje sporten. De ene keer besteden we meer aandacht aan een specifieke klacht, een andere keer richten we ons meer op het ervaren van een specifiek lichaamsdeel, de ademhaling of juist de ontspanning. De nadruk zal liggen op het leren ontspannen en ontdekken van je mogelijkheden en te ervaren dat je door regelmatige beoefening zowel mentaal, fysiek als ook spiritueel een ontwikkeling door maakt.

In het dagelijks leven kan en moet je zoveel doen en heb je zo weinig tijd. Misschien heb je het gevoel dat je jezelf voortdurend voorbij holt. In de yogales houden we weldoordacht halt. Weg van de drukte van het dagelijks leven, de spanning op het werk, het drukke gezinsleven of van de zorgen die je bezig houden. In plaats van de aandacht naar buiten te leggen, mag je dit uur **helemaal aan jezelf besteden** en de aandacht naar binnen te keren.

Elke les is opgebouwd volgens een welbepaalde structuur.

Wanneer mensen binnenkomen in de les zitten ze vaak nog in de drukte van het alledaagse leven. Om de zintuigen meer naar binnen te richten is het belangrijk om een eerste moment van inkeer te creëren bij aanvang van de les.

Vervolgens gaan we via **kriya** het lichaam voorbereiden en versoepelen. Kriya's zijn korte, actieve bewegingen gesynchroniseerd met een ritmische eenvoudige ademhaling. Bewegingen die de spieren, de gewrichten en de wervelkolom versterken en versoepelen, die de houding corrigeren en die de werking van de organen, de klieren en het zenuwstelsel verbeteren. Het lichaam probeert de spanningen los te laten en de energie vrij te laten stromen.

Tijdens het **navoelen** leren we bewust en opmerkzaam te zijn om deze energie te leren voelen in ons lichaam. Voorbereid door kriya kan nu een geleide aandacht gehouden worden zodat de energiestroom tijdens de ontspanning doorheen het lichaam geleid wordt. Tijdens de **geleide ontspanning** gaan we met onze aandacht door heel het lichaam. *In het begin hebben gedachten de neiging om af te dwalen door concentratie en focus merk je dat het gaandeweg steeds beter lukt om bij jezelf te blijven.* Lichaam en mentaal ontspannen zich verder..

Nu is het lichaam helemaal klaar voor het uitvoeren van één of meerdere **asana's**. Dit zijn onbeweeglijke houdingen van **langere duur** met aangepaste ademhaling en een naar binnen gerichte aandacht. Asana's hebben impact op heel wat processen in het lichaam en bieden tal van voordelen voor de gezondheid. Het navoelen is belangrijk om ons lichaam en onszelf steeds beter te leren kennen.

Ook pranayama, de meer specifieke **ademhalingsoefeningen** krijgen plaats binnen de lessen. We zullen technieken aanleren om de voordelen van pranayama te ervaren en toe te kunnen passen in ons dagelijks bestaan. De adem is de natuurlijke drager van onze levensenergie, ook wel prana genaamd. Afhankelijk van de moeilijkheidsgraad wordt dit meer in het begin dan wel aan het einde van de les geplaatst.

Ook het gebruik van mudra's, mantra's en bandha's komt aan bod. We werken ook met ontspanning, visualisatie – en concentratieoefeningen.

Ik tracht een *sfeer* te creëren van **rust en sereniteit, niet-prestatiegericht** en ongedwongen. De focus ligt op het herstellen van het contact met het lichaam, je eigen grenzen ontdekken en accepteren, de aandacht naar binnen leren brengen, leren voelen welk effect de oefeningen hebben op je lichaam en je mentaal.