

YOGA MOMENT



Yoga

Yoga betekent verenigen, verbinden, tot heelheid laten komen.

Yoga is je aandacht naar binnen richten en aandachtig, invoelend bewegen.

Je hele aandacht bundelt zich om de oefeningen van binnenuit te ervaren. Ons denken heeft de neiging om alle kanten uit te schieten en zich te versnipperen, tijdens de yoga richt je, je aandacht op datgene waar je mee bezig bent, het doen van de oefeningen.

Zo kom je in contact met spanning, ontspanning en de daarbij behorende gevoelens in je lichaam.

Door de concentratie die ontstaat ben je in staat om je lichaam te verkennen want ook de delen van het lichaam die minder toegankelijk zijn en gespannen aan voelen worden door de oefeningen aangesproken. Door het doen van de oefeningen waarbij je bewust spanning en ontspanning in het lichaam aan brengt zal er gaandeweg meer kracht, souplesse en een diepere ontspanning ontstaan. Je leert dat je daar zelf van binnenuit toegang toe hebt.

Ontspanning is het los laten van de spanning, die wij door de ervaringen in het leven in ons lichaam hebben opgeslagen. Ontspanning werkt bevrijdend en geeft ons meer ruimte.

De adem:

De adem neemt een centrale plaats in binnen de yoga lessen. In de yoga is ademen meer als het uitwisselingsproces van zuurstof en koolzuur dat in onze longen plaats vindt. Met het woord adem wordt de stroom levenskracht bedoeld, de adembeweging die door ons hele lichaam voelbaar is.

In het Westen heeft men hier geen apart woord voor, in India gebruikt men hier het woord Prana voor.

De adem ondersteunt en begeleidt de oefeningen.

De hoge oppervlakkige adem die onrust brengt zal zich gaande weg verdiepen en je helpen om bij meer rust en stilte in jezelf te komen.

De oefeningen bevorderen de ademstroom, de energie doorstroming in het hele lichaam, de adem zal al doende door het hele lichaam beleefbaar worden.

Yoga houdt het lichaam soepel en vitaal en brengt de geest, het denken tot rust. Het verenigt lichaam en geest zodat zij evenwichtig kunnen samen werken.

De lessen:

Yoga kan door jong en oud, al dan niet soepel van lichaam worden beoefend.

In de lessen werk je van uit je eigen mogelijkheden en kom je, je eigen grenzen tegen. Door het doen van de oefeningen verruim je, je mogelijkheden en zullen de grenzen zich verleggen. Het is belangrijk naar je lichaam en je gevoel te luisteren en voor jezelf te bepalen waar je grens ligt. Het is niet de bedoeling om jezelf te haasten of te forceren.

Yoga is doen en ervaren.

Doe soepel zittende kleding aan waarin je, je makkelijk kunt bewegen. Neem een groot badlaken mee om op de yogamat te leggen.

Het is niet prettig om yoga te beoefenen met een volle maag. Je kunt beter een lichte maaltijd gebruiken of zorgen dat er voldoende tijd zit tussen het eten en de les.

Lestijden en locaties:

Neem contact op voor informatie over de verschillende lestijden.

Alle lessen worden gegeven in

Studio Yoga Moment

Van Tuyllstraat 18

3829 AD

Hooglanderveen

behalve:

- **Maandagmiddag**

13.15 tot 14.15 uur

Actioncenter

Hamseweg 2- 2 hoog

Hoogland.

- **Dinsdagavond**

19.15 tot 20.15 uur

De Malelande

Juttepeergaarde 2

3824 BE Amersfoort

Kosten: € 7,-- per les

De lessen zullen gegeven worden door Margriet en/of Rob Nichting, bevoegd yogadocenten.

Beiden hebben hun opleiding gevolgd bij de Saswitha stichting te Bilthoven.

Wilt u meer informatie of wilt u zich inschrijven voor de yoga lessen neem dan contact op met:

Margriet / Rob Nichting

Van Tuyllstraat 18

3829 AD Hooglanderveen

Amersfoort Noord

Tel: 033-4755404

e-mail:

info@yogamoment.nl

www.yogamoment.nl