

### **Wat kun je verwachten in een yogales?**

Een les is opgebouwd uit verschillende oefeningen: adem-, balans-, concentratie-, ontspannings- en stilteoefeningen. We richten ons daarbij op tastgewaarwordingen en op het vrijmaken van bepaalde plaatsen in de wervelkolom waar regelmatig de energie stagneert. Om de uitwerking van een oefening te observeren sluiten we meestal onze ogen, waardoor we stil en aandachtig kunnen zijn bij de signalen die het lichaam ons geeft.

### **Wat leer je?**

Je leert jezelf kennen met je mogelijkheden en onmogelijkheden. Door het beoefenen van asana's (houdingen) word je je bewust van verschillen als spanning en ontspanning, zwaar en licht, links en rechts, koud en warm enzovoort. Je leert het lichaam te ontspannen, waardoor het soepeler wordt. Je versterkt je lichaam en stelt het in staat om zich te herstellen. Ook je concentratie verbetert. Ik nodig je uit om dit te leren.

### **Informatie over de les**

Een les duurt één uur. Ik geef les in blokken van 10 lessen, die 4 keer per jaar beginnen. Instroom van deelnemers is ook tijdens een blok mogelijk tot een maximale groepsgrootte van 12 cursisten. Het lesgeld bedraagt 90 euro per blok. Op aanvraag kun je ook kinderyoga of individueel les krijgen.

De lessen worden gegeven op donderdagochtend 9.15 uur en 10:45 in Yogastudio Greet Sierink, De Boeg 8, A'foort-Kattenbroek. Op donderdagmiddag voor 55plussers om 13.30 en 15.00 uur in De Ontmoeting, De Bekroning 2 in A'foort-Kattenbroek.

### **Betrouwbaarheid en zekerheid**

Ik heb mijn opleiding gevolgd bij de Yoga Academie Nederland in Amsterdam en ben lid van de Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland.

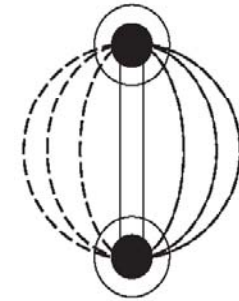


### **Meer weten?**

Wil je meer weten of yoga zelf eens ervaren? E-mail naar: [yogabala@xs4all.nl](mailto:yogabala@xs4all.nl) of bel 033-4331290! Of kijk op [www.yogabala.nl](http://www.yogabala.nl).

Langskomen kan ook. Je kunt na het maken van een afspraak gratis een **proefles** volgen!

Sta stil bij wat je beweegt!  
Ervaar yoga bij Yoga Bala.



# YOGA BALA

## Wil jij stilstaan bij wat jou beweegt?

### Beoefen dan yoga bij Yoga Bala en ervaar de vele voordelen.

### Hatha yogales volgens de Kashmirmethode door Regina Heida

## **Energie van yoga**

We hebben het druk tegenwoordig. We komen steeds meer onder spanning te staan op het werk, privé en in de maatschappij. Onze bewegingen neigen bovendien steeds meer naar eenzijdigheid. RSI is hier een typisch resultaat van. We staan vaak ook ver weg van onze gevoelens en zijn ons er over het algemeen niet duidelijk bewust van. In ons lichaam kunnen dan blokkades ontstaan en de energie kan niet meer vrij doorstromen. Ziektes en ongemakken zijn vaak het gevolg. Je vraagt je dan af: Hoe blijf of word ik (weer) energiek? Het beoefenen van yoga kan een manier zijn.....!

Het is niet eenvoudig uit te leggen wat yoga is en wat het voor je kan doen. Slechts in het zelf ervaren zitten de antwoorden verstopt om wel of niet van het effect van yoga overtuigd te raken. Wil jij in je huidige situatie daarom eens stilstaan bij wat jou beweegt, niet alleen fysiek, maar misschien ook mentaal en emotioneel, ervaar dan de energie van yoga!!

Als je nieuwsgierigheid is gewekt en je zou het wel eens willen proberen, volg dan eens een (proef-)les bij Yoga Bala. Ik vertel je hoe dat gaat.

## **Wat is hatha yoga?**

*Yoga* betekent letterlijk vanuit het Sanskriet vertaald verenigen. Het gaat kort gezegd om de eenheid of eenwording van lichaam en geest. *Ha-tha* betekent zon-maan als energiepolariteit. “Dingen” staan niet los van elkaar, maar zijn in zekere zin door een spanning ertussen met elkaar verbonden. Bij hatha yoga vormt het fysieke lichaam het uitgangspunt voor zelfonderzoek.

## **De Kashmirmethode**

De Kashmirmethode is een manier van oefenen waarbij de aandacht vooral op het tastgevoel gericht wordt. Niet vanuit het geheugen, maar vanuit het gevoel laten we een beweging ontstaan. Het invoelen en voorvoelen van een beweging maakt gevoelens herkenbaar en leidt tot een grotere bewustwording van de reacties op bijvoorbeeld emoties. Het is een liefdevolle benadering van het lichaam. Als we op deze manier werken, kan een diepere (gevoels-) laag van het lichaam, het zogenaamde energielichaam gewekt worden. Het kan zich bovendien gaan bevrijden van conditioneringen en spanningslagen. Ontspanning is de sleutel. Hoe dieper we kunnen ontspannen hoe meer levensenergie we kunnen activeren.

## **De voordelen van yoga**

Yoga verbetert bij alle mensen en in alle omstandigheden de lichamelijke conditie. De yogaoefeningen zijn gericht op je welzijn, op een goede doorstroming in je lichaam. Je voelt je weer fit, soepel en prettig in je lijf.

## **Yoga beoefenen?**

Vanuit welke overweging je ook begint aan yoga en met welk doel, het maakt niet uit! Yoga kun je doen in diverse vormen en op verschillende niveaus. Als je overweegt om yoga te beoefenen, ga dan na welke vorm bij jouw eigenschappen en behoeftes past. Bij de beoefening van yoga houd je bovendien altijd je eigen grenzen in de gaten. Het gaat er in tegenstelling tot sport niet om te presteren, maar hoe het voor jou voelt en wat het voor jou doet. Je voelt van moment tot moment en forceert niets. Sport is vaak gebaseerd op korte, kleine bewegingen, waardoor energie verbruikt wordt. Yoga bouwt energie op. Ten slotte zijn de ademhaling en bewust voelen aspecten die vrijwel niet terug te vinden zijn in de meeste sporten.

## **Voor wie zijn de lessen bedoeld?**

De yogalessen zijn bedoeld voor iedereen die belangstelling heeft of wil kennismaken met hatha yoga. Je kunt yoga doen met of zonder specifieke (medische) redenen, ongeacht je leeftijd of ervaring. Ook mensen met yoga-ervaring kunnen nieuwe aspecten ontdekken door mijn benadering van de yoga met de Kashmirmethode als uitgangspunt. Je klachten en problemen kunnen verminderen. Yoga is echter geen tovermiddel dat ongemakken en ziektes doet verdwijnen. Het is daarom van belang als je twijfelt te overleggen met je (huis-) arts.