

Nieuwsflits



# Yoga Hardenberg

balans & veerkracht

NOV  
2023

PAGINA 2

**STOELYOGA**

---

PAGINA 4

**DIEP ONTSPANNEN MET YOGA NIDRA**

---

PAGINA 7

**ZWANGERSCHAPSYOGA  
MIRJAM VAN DIJK-DALHUISEN**

---

PAGINA 8

**MEDITATIE VERANDERT JE BREIN**

---

PAGINA 10

**GRAAG JE AANDACHT**

---

# Blijf soepel met Stoelyoga

Elke dinsdag 18.00 u geef ik een les Stoel-QigongYoga! Zo fijn om te geven, elke keer weer genieten.

Onlangs kreeg ik een mooie reactie van een van de deelnemers in de app:

"ik vind het erg fijn even zo'n moment voor mijzelf te hebben en merk dat het me enorm goed doet. Na de les rijd ik heerlijk relaxed naar huis en ik merk nu, na 8 lessen, dat ik minder klachten heb en dat ik sommige oefeningen ook op 't werk soms even doe. Dat helpt me enorm. Dus dankjewel".

Elke les begint met een goede uitgangspositie. Goed zitten is nog een hele kunst soms. Daarna openen we de les met een korte meditatie met 8 zinnen, gevolgd door een fijne ademhalingsoefening.

Daarna een goede warming-up, voor onze schouders en het bekken, benen, rug, nek of gewrichten, zodat we klaar zijn voor het 'echte qiwerk' .

Geconcentreerd, gefocust, en langzame bewegingen doen die heilzaam zijn voor ons lieve lijf en onze wonderbaarlijke geest.

Je merkt meteen dat het goed doet.



Soms zijn oefeningen een beetje uitdagend of lastig, dat mag. Zo ontwikkelen we namelijk veerkracht. Ze zijn echter altijd lichaamsvriendelijk, en geschikt voor iedereen.

♥ Ook als je niet zo lenig, niet zo sterk, niet zo piep of niet zo fit bent.

♥ Ook als je piept en kraakt.

♥ Of gewoon, als je zoekt naar een rustige bewegingsvorm.

Er zijn zittende en staande oefeningen (altijd bij de stoel) voor hoofd, nek, schouders, armen, rug, bekken, benen en voeten. Met extra aandacht voor soepelheid in de gewrichten - de poorten van de qi. Daar waar blokkades als eerste opgemerkt worden. Er is heel veel variatie in de lessen, geen enkele les zal hetzelfde zijn. Wel komen de diverse oefeningen regelmatig terug. Zo leert je lijf ze steeds beter kennen, komt er meer balans en veerkracht.



We sluiten af met Yoga Nidra, een ademhalingsoefening of een overdenking uit de deugdenyoga zodat je lichaam en geest verkwikt naar huis gaan.

Na afloop voel je je heerlijk ontspannen, en voldaan. Je hoofd is kalm, je geest is helder, je hart rustig.

### **Wil jij dit ook?**

Kijk gerust eens op [www.yoga-hardenberg.nl](http://www.yoga-hardenberg.nl) en meld je aan via het contactformulier!



# Diep ontspannen met Yoga Nidra

Yoga Nidra betekent letterlijk yogische slaap. Het is een zorgvuldig systematisch opgebouwde techniek waarbij je een diepe staat van bewuste ontspanning binnengaat.

Yoga Nidra is enorm heilzaam en kan door iedereen worden beoefend.

Yoga Nidra heeft enorme voordelen voor onze gezondheid, onze hersenen, ons lichaam en ons welbevinden.

- ✓ Helpt je beter en dieper slapen
- ✓ Is goed voor je concentratie
- ✓ Geeft meer rust
- ✓ Bevordert creativiteit
- ✓ Geeft meer energie
- ✓ Ondersteunt de gezondheid
- ✓ Versterkt je immuunsysteem

Daarnaast helpt yoga nidra bij;

- ♥ Angsten
- ♥ Depressie
- ♥ Burn-out
- ♥ Spanningsgerelateerde fysieke of mentale klachten

Regelmatige beoefening van Yoga Nidra heeft zelfs het potentieel om diepgewortelde trauma's los te laten en je te brengen naar je meest authentieke zelf.

Tijdens Yoga Nidra houden onze mentale processen op, rusten onze zintuigen en wordt onze geest helder en kalm. Ons lichaam komt in de genezende staat, waarin afvalstoffen en mentale bagage kunnen worden opgeruimd.



## Een uur yoga Nidra staat daardoor gelijk aan 4 uur verkwikkende slaap!

Daarom eindig ik elke Qigong-Yoga les graag met Yoga Nidra. Ook geef ik om de 3 weken een fijne Yoga Nidra les van 50 minuten.

Wil je eens meedoen? Kijk op [www.yoga-hardenberg.nl](http://www.yoga-hardenberg.nl) voor meer informatie en de data. Je kunt je opgeven via het contactformulier op de site.

## Yoga Nidra verfrist lichaam en geest

Tijdens Yoga Nidra bespaart je lichaam energie: de lichaamsfuncties worden minimaal, het metabolisme vertraagt en de hormonale functie neemt toe.

Zo krijgt je lichaam de kans om met de herstelactiviteit te beginnen en de afvalstoffen en ballast uit het systeem te verwijderen. Zowel fysiek als mentaal.

Tijdens Yoga Nidra ontstaan bepaalde hersengolven (theta en delta) die ervoor zorgen dat je herinneringen en ervaringen verwerkt.

Ook zorgt deze staat voor

- Afname spierspanning
- Stressreductie
- Lagere bloeddruk
- Lagere hartslag

Daardoor vermindert vermoeidheid en verjongen onze hersenen.

Na de sessie voel je je fris en energiek!



## **Luisteren naar binnen**

Tijdens Yoga Nidra verbetert je vermogen om attent te zijn, je te concentreren, en te focussen op de instructies.

Tegelijk verplaatsen we ons bewustzijn naar de verschillende lichaamsdelen en diens sensaties. Het wordt steeds makkelijker om je lichaam te voelen, en op te merken waar je nog stress of spanningen vasthoudt en die los te laten. Hier ga je heel veel profijt van hebben gedurende de dag. Je herkent sneller waar en wanneer je stress ervaart en hebt geleerd hoe je jezelf dan weer terug in ontspanning kunt brengen.

In het begin blijft onze geest dwalen. Langzaam, met regelmatige oefening, kunnen we steeds langer bij de instructies blijven en worden we minder afgeleid.

## **Verbetert het geheugen**

Door Yoga Nidra verbetert ons vermogen om informatie op te slaan en te onthouden. Hoe meer ons onderbewustzijn onnodige bagage en informatie-overload verwijderd, hoe meer mentale ruimte er vrij komt.

Ons onderbewustzijn wordt daardoor actiever en efficiënter in het verwerken en opslaan van informatie.

Vergelijk het maar met het defragmenteren van de harde schijf van je computer, waarbij alle gegevens en lege ruimte opnieuw gerangschikt worden om de efficiëntie van de harde schijf te vergroten.

Normaal gesproken gebruiken we alleen de linker hersenhelft van onze hersenen om te leren.

Regelmatige beoefening van Yoga Nidra stimuleert echter ook het functioneren van de rechterhersenhelft. Dit helpt ons om de informatie beter en efficiënter te bewaren.

Je kunt je op [www.yoga-hardenberg.nl](http://www.yoga-hardenberg.nl) via het contactformulier opgeven. Doe je een keer mee?



# Zwangerschapsyoga met Mirjam van Dijk-Dalhuisen

Ik ben heel blij dat Mirjam van Dijk met ingang van november 2023 zwangerschapsyoga bij mij komt geven op de dinsdagavond. Op een positieve manier naar je bevalling kijken.

Haar missie is om zwangere vrouwen en kersverse moeders een goed en realistische voorbereiding te geven op de zwangerschap, bevalling en het herstellen. Om te leren ontspannen en vertrouwen krijgen in jezelf. Om écht even tijd te nemen voor het kleine kindje in je buik.

Ook gaat ze bevalcursussen geven voor de aanstaande ouders.

Aanmelden kan rechtstreeks bij Mirjam:  
[www.lievetijd.nl](http://www.lievetijd.nl)



# Meditatie verandert je brein

## Hippocampus

Iedereen weet dat meditatie je kalmeert en ontspant en dat regelmatig mediteren goed is voor de mens. Maar wist je dat meditatie je hersenen verandert? Meditatie kan het volume van de hippocampus vergroten.

De hippocampus ligt aan de onder/voorkant van de slaapkwab. Het is actief bij de opslag van informatie en herinneringen en ook in de ruimtelijke oriëntatie. Bij stress wordt de hippocampus kleiner, daardoor kun je vergeetachtiger worden en je vaker stoten bijvoorbeeld of makkelijker struikelen. Meditatie maakt de hippocampus groter, waardoor je helderder wordt in je hoofd, meer overzicht hebt, en beter kunt onthouden.





## Ik hou van meditatie in combinatie met werken met het lichaam.

Mijn ervaring is dat de oefeningen dan nog meer beklijven en langer dieper doorwerken. Het masseren van de volgende punten terwijl je rustig met gesloten ogen op de bank of op je matje zit kan je veel voordelen opleveren. Ze zijn geweldig bij verkoudheid, hoofdpijn, vermoeidheid, bij stressklachten, of een vol hoofd.

Deze punten masseer je het liefst gezamenlijk in een serie, maar afzonderlijk kan ook. Elk punt masseer je met je middelvinger of wijs- en middelvinger. Draai om beurten met de klok mee, en tegen klok in, 3x per dag 2 a 3 minuten.

### Yintang: hal van indrukken

*Tussen de wenkbrauwen.*

- Bij duizeligheid
- Bij verstopte neus en volle holtes
- Bij neusbloeden
- Kan helpen bij hoofdpijn en slapeloosheid
- Verlicht pijn
- Verlicht stress
- Stabiliseert gedachten/onrust
- Activeert intuïtie
- Brengt helderheid, aanwezigheid

Draai om beurten met de klok mee, en tegen klok in, 3x per dag 2 a 3 minuten.

### Bij de slapen, zit Tai Yang, dit punt wordt het zonnepunt genoemd:

*Tussen de uiteinden van de wenkbrauwen en het oor.*

- Verbeterd concentratie
- Verbeterd geheugen
- Vermindert mentale stress
- Verlicht hoofdpijn
- Vermindert duizeligheid

Draai om beurten met de klok mee, en tegen klok in, 3x per dag 2 a 3 minuten.

### Bai Hui (punt van 1000 ontmoetingen)

*Daar waar onze fontanel zat, vanaf het hoogste punt van je oren recht omhoog, en daar waar beide lijnen bij elkaar komen, daar is Bai Hui. Meestal een gevoelig punt.*

- Verbeterd concentratie
- Brengt mentale helderheid
- Verlicht hoofdpijn
- Als je je mentaal geblokkeerd voelt

Draai om beurten met de klok mee, en tegen klok in, 3x per dag 2 a 3 minuten.

### Galblaas 20: poorten van bewustzijn

*Bij de schedelrand 2 duimbreedtes naar links en rechts.*

- Verlicht hoofdpijn
- Bij verstopte neus/sinussen/hooikoorts
- Bij mentale stress
- Verbeterd geheugen
- Verbeterd concentratie

Draai om beurten met de klok mee, en tegen klok in, 3x per dag 2 a 3 minuten.

# Graag je aandacht

## Afzeggen van de lessen

Afzeggen is altijd mogelijk. Maar bij het afzeggen op de dag zelf, bereken ik wel een strip op de strippenkaart.

## Nieuwe tarieven 2024

Met ingang van 1 januari ben ik helaas genoodzaakt de tarieven te verhogen met € 1,-

Een proefles: € 8,50

Losse les: € 12,-

8 strippenkaart: € 92,-

12 strippenkaart: € € 132,-

16 strippenkaart: € 168,-

20 strippenkaart: € 200,-

Hartelijke groet,  
Petra Kaemingk-de Lange

Yoga-Hardenberg  
De Stuwijk 1  
7772 AW Hardenberg  
06 23 557609  
info@yoga-hardenberg.nl  
www.yoga-hardenberg.nl

