

Nieuwsflits



Yoga Hardenberg

balans & veerkracht

MAART
2024

PAGINA 2

BEKKEN EN HORMOONYOGA

PAGINA 4

ZELFCOMPASSIE

PAGINA 5

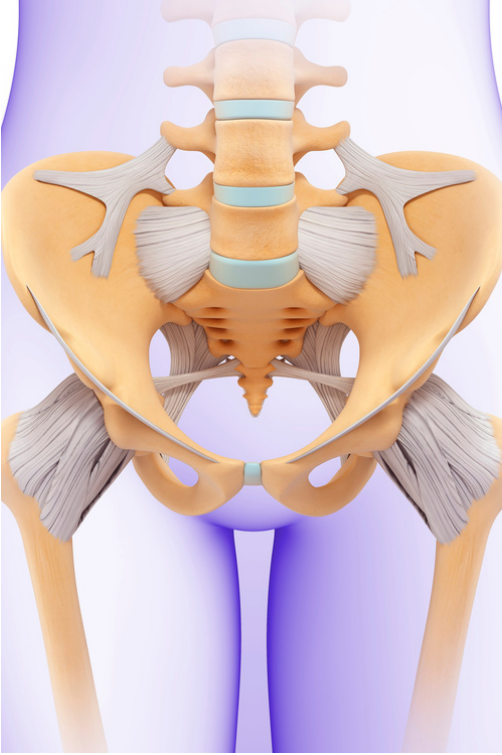
YOGA NIDRA

PAGINA 7

GRAAG JE AANDACHT!

Bekken- en hormoonyoga

Bekken- en hormoonyoga, twee intrigerende en krachtige yogastijlen, vormen een brug tussen de oude wijsheid van yoga en de moderne inzichten in ons lichaam en welzijn. Deze bijzondere vormen van yoga brengen niet alleen fysieke voordelen, zoals flexibiliteit en kracht, maar duiken ook dieper in de subtiele energieën van ons lichaam, met een speciale focus op het bekkengebied en hormonale balans.



Het bekken, het centrum van ons lichaam, is de thuisbasis van belangrijke spieren en organen. Het ondersteunen en versterken van dit gebied kan leiden tot verbeterde houding, verminderde rugpijn en een verhoogd algemeen welzijn. Bekkenyoga richt zich op het ontspannen en activeren van de spieren rond het bekken, wat bijdraagt aan een betere doorbloeding en energiestroom. Dit is niet alleen heilzaam voor iedereen die zit of staat in het dagelijks leven, maar ook voor vrouwen die zwanger zijn of herstellen na de bevalling, door het ondersteunen van de natuurlijke processen van het lichaam.

Oefening hormonale balans



Hormoonyoga, aan de andere kant, is een ware toevlucht voor diegenen die worstelen met hormonale schommelingen. Deze vorm van yoga integreert specifieke houdingen (asana's), ademhalingstechnieken (pranayama) en meditatie om de endocriene klieren te stimuleren, die verantwoordelijk zijn voor de hormoonproductie. Het is bijzonder effectief gebleken voor vrouwen in de menopauze, alsook voor iedereen die te maken heeft met stressgerelateerde hormonale disbalansen, door het bevorderen van een gevoel van innerlijke rust en balans.

Bekken- en hormoonyoga

Samen bieden bekken- en hormoonyoga een holistische benadering van gezondheid en welzijn, waarbij niet alleen het lichaam maar ook de geest en emoties worden aangesproken. Ze leren ons om zacht en respectvol met ons lichaam om te gaan, te luisteren naar z'n subtiele signalen en te werken aan een innerlijke harmonie die verder reikt dan de yogamat.

Of je nu nieuw bent in de wereld van yoga of een ervaren beoefenaar, het verkennen van bekken- en hormoonyoga kan een verrijkende aanvulling zijn op je beweegprogramma. Het nodigt je uit om een diepere verbinding met jezelf aan te gaan, om met zorg en aandacht je eigen welzijn te cultiveren. Dus, rol je yogamat uit, adem diep in, en laat je meenemen op een reis naar balans en harmonie met bekken- en hormoonyoga. App of mail me gerust.

Lesdata Bekken- en hormoonyoga
Vrijdag 14.00 u

Tot aan onze vakantie in juni is 't niet elke week. Dat lukt niet in mijn agenda.

De geplande data zijn:
26 apr, 3+17+24+31 mei, 7+14+21 juni

Vanaf september is 't elke week.

[Kijk naar de video met haula hula](#)



Zelfcompassie

We zijn allemaal elkaars medemensen. We kennen allemaal een vorm van lijden. Bij de patiënten in mijn werk is dat vaak heel duidelijk. Maar heel eerlijk, we kennen het allemaal. Als we lijden onder stress en frustratie is het sympathisch zenuwstelsel overactief. Dat gaat ten koste van rust, empathie, plezier en overzicht.

Vergeef jezelf als iets niet goed gaat, bewaar je rust. Mens zijn betekent dat je kwetsbaar en onvolmaakt bent, ook als zorgprofessional. Laat verwachtingspatronen en overtuigingen los, wees mild en zacht naar jezelf. We zijn allemaal menselijk. En als mensen hebben we allemaal onze eigen uitdagingen en problemen.

Gun jezelf en anderen het beste. Sta soms even stil om te luisteren naar de vogels. Om de zon te voelen op je huid. De wind in je gezicht. De regen die op je lichaam valt. Stamp eens in een plas water, zet je favoriete muziek aan en dans door de gang. Maak een moodboard, en plan een avond voor jezelf om dat fijne boek te lezen.

Jezelf koesteren is bewust van kleine momenten in het leven genieten. Je doet je best om een goed mens en een goede zorgprofessional te zijn. Vertrouw en geloof dat de wereld van de mensen om je heen mooier wordt door jouw aanwezigheid.

Weet dat als je elke dag bewust let op de kleine, prachtige geschenken die het leven ons geeft, dat dan de relatie met jezelf aan het helen is. Wanneer je werkelijk **verliefd wordt op jezelf**, en op je eigen leven, vergroot je je vermogen om een vervullende intieme relatie aan te gaan met een ander enorm.



Yoga Nidra

Het woord 'Nidra' betekent 'slaap'. Yoga Nidra is een meditatieve techniek uit India, waarbij ons bewustzijn tussen slapen en waken in zit.

Deze les is een heerlijke combinatie van geleide meditatie, mindfulness en adem oefeningen. Je ligt ontspannen op je matje, onder een dekentje en laat je door mijn woorden gefocust meenemen op reis door je lichaam of je leven. Yoga-Nidra ontspant op een diep niveau, brengt veerkracht, helderheid en innerlijke kalmte. Het verkwikt lichaam en geest, en: je slaapt er heerlijk op.

Een uur Yoga Nidra staat gelijk aan vier uur slaap!

Yoga Nidra is een meditatieve vorm van yoga waarbij je stil ligt op een matje. Er worden geen yoga-oefeningen of yoga-strekkingen gedaan. Het is geschikt voor iedereen die een moment van rust en ontspanning zoekt.

De enige zintuigen die tijdens de Yoga Nidra actief blijven, zijn het voelen en het luisteren. Dit proces waarin de overige zintuigen op non-actief worden gesteld, heet Pratyahara. Het brengt je n een diepe ontspanning, waarna je je fitter, meer verfrist, helder en met name kalm voelt.

Onze huidige maatschappij kenmerkt zich door snelheid, verplichtingen, eisen, en competitiegedrag. Daarnaast worden we bijna 24 u per dag blootgesteld aan informatie via mobiele telefoon, internet, radio, televisie, reclame, e-mails en kranten. Onze zintuigen en ons zenuwstelsel kunnen hierdoor overprikkeld en zelfs oververmoeid raken. De gevolgen ervan kunnen zijn: onvoldoende uitgeslapen gevoel na de slaap, hoofdpijnklachten, onrustig gevoel, vermoeidheid, hormonale en hartritmestoornissen.

Is dit herkenbaar voor je, dan kan Yoga Nidra een grote ondersteuning zijn. Yoga Nidra kalmeert niet alleen lichaam, hart en ziel, het verheldert ook de geest. Je ervaart meer overzicht en minder chaos, minder paniek.

Wat doet Yoga Nidra?

Yoga Nidra werkt verlichtend en ondersteunen bij o.a.:

- Stressklachten
- Hoge bloeddruk
- Hart/vaatziekten
- Gewrichts- en spierpijnen
- Longproblemen
- Migraine/hoofdpijn
- Angsten



Hoe ziet een les eruit?

De Yoga Nidra les duurt circa 50 minuten

- Je ligt op een matje op de grond, onder een deken of kleed. Je lichaam beweegt niet, zorg dus voor warme kleding/sokken.
- Het beste is Yoga Nidra te beoefenen op een nuchtere maag – in iedergeval 1,5 u na het eten.
- Het is de bedoeling om gedurende Yoga Nidra niet in slaap te vallen. Mocht je echter wel in slaap vallen, geen zorgen. Het proces gaat gewoon door; je oren blijven namelijk de geluiden registreren.
- Als je weet dat je makkelijk in slaap valt, dan kun je vooraf enkele dynamische oefeningen doen (zoals Zhineng Qigong), of een koude douche nemen of, als je op de vloer ligt de rechter onderarm omhoog tillen totdat deze een hoek van 90 graden vormt met de bovenarm. De elleboog blijft op de vloer. Op het moment dat je in slaap valt, valt de onderarm naar beneden en word je wakker!

Tijdens de beoefening van Yoga Nidra

- Kun je je bewust worden van onbewuste oude indrukken of herinneringen van gebeurtenissen
- Omdat de stadia van Yoga Nidra zo zijn bedacht dat ze een diep niveau van ontspanning brengen, is er geen fysieke, emotionele of mentale reactie, mocht dit gebeuren
- Zodra zulke indrukken of herinneringen het bewuste niveau bereiken, zal elk effect (fysiek, emotioneel of mentaal) worden geneutraliseerd; ze blijven in de 'archieven' van onze onbewuste geest, maar hebben niet langer het vermogen om ons gedrag, gemoed of bewustzijn te beïnvloeden.

Leer hoeveel plezier je beleeft van het begrijpen van je eigen lichaam en je 'n eigen ziel. Ervaar de vreugde van stromende energie. Eenmaal begonnen, wil je waarschijnlijk geen dag of week meer zonder! Nidra en Mindfulness stimuleren het lichaamsbewustzijn en helpen om de aandacht te focussen.

Data Yoga Nidra 2024:

- 9 apr 20.00 uur (vol)
- 6 mei 19.00 uur (vol)
- 30 mei 20.00 uur
- 17 juni 20.00 uur

**Luister naar een Yoga Nidra meditatie
over zelfcompassie**



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.

Tarieven

Een proefles: € 8,50

Losse les: € 12,-

8 strippenkaart: € 92,-

12 strippenkaart: € € 132,-

16 strippenkaart: € 168,-

20 strippenkaart: € 200,-



EXTRA LES STOELYOGA

Op dinsdag 19.00 u.

Tot aan onze vakantie in juni is het niet elke week, dat lukt niet in mijn agenda.

Decdat zijn: a

19 mrt, 2 en 16 april, 7, 21 en 28 mei,

4 en 18 juni. Let op: dus niet elke week. Precies 8 lessen in totaal.

Vanaf september is het elke week.



*Nancy, Mirjam
en ik wensen je
fijne Paasdagen!*

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