

Nieuwsflits



Yoga Hardenberg
balans & veerkracht

APRIL
2024

PAGINA 2

PEPTALK AFFIRMATIES

PAGINA 3-4

KLANKSCHAALMEDITATIES

PAGINA 5

GRAAG JE AANDACHT!

Peptalk affirmaties

1. "Je bent sterker dan je denkt. Blijf geloven in je eigen kracht en overwin elke uitdaging die op je pad komt."
2. "Laat de stormen in je leven je niet ontmoedigen. Na elke regenbui verschijnt er altijd een mooie regenboog."
3. "Vergeet niet om goed voor jezelf te zorgen. Je verdient het om jezelf liefdevol te behandelen, zowel fysiek als emotioneel."
4. "Je bent niet alleen. Er zijn mensen om je heen die om je geven en je willen steunen. Durf om hulp te vragen wanneer je het nodig hebt."
5. "Elke dag is een nieuwe kans om te groeien en te bloeien. Laat je niet tegenhouden door tegenslagen, maar zie ze als leermomenten op je pad naar succes."
6. "Richt je op wat je wel kunt controleren en laat los wat buiten je macht ligt. Concentreer je op positieve veranderingen die je kunt maken in je eigen leven."
7. "Wees niet te streng voor jezelf. Het is oké om fouten te maken en te leren van je ervaringen. Je bent menselijk en imperfectie is prachtig."
8. "Geloof in je eigen veerkracht. Je hebt al eerder moeilijke tijden doorstaan en je zult ook deze keer sterker uit de strijd komen."
9. "Omring jezelf met positieve invloeden. Kies bewust voor mensen, activiteiten en omgevingen die je energie geven en je helpen groeien."
10. "Blijf altijd hoopvol en optimistisch, zelfs in de donkerste momenten. Het leven zit vol mogelijkheden en nieuwe kansen liggen altijd op de loer."



Klankschaalmeditaties

Terwijl je comfortabel onder een deken op je matje ligt, droom je samen met 5 anderen een uur lang weg op de ontspannende klanken van klankschalen, shantigongs, en hangdrums. We starten en eindigen met een korte meditatie + ademhalingsoefening.

Een verkwikkend en relaxerend sound-bad voor iedereen die rust, ontspanning en zelfzorg zoekt.

Luisteren

Tijdens de sessie is het mooi om te letten op wat je hoort, door op verschillende manieren te luisteren.

- Bewust de geluiden horen die je hoort
- Vooral letten op de boventonen
- Luistern naar binnen: wat voel je in je lichaam, en waar? Wat doet het met je?
- Of: luisteren met je voorstellingsvermogen/zien/voelen/waarnemen, laat je meenemen op reis door je innerlijk.

Effecten klankschaalmeditaties

Klankschaalmeditaties hebben een helende en ontspannende werking op je gehele systeem.

- Stimuleert levensenergie
- Brengt rust en ontspanning
- Verbeterd de slaap
- Verbeterd de concentratie
- Normaliseert bloeddruk
- Versterkt immuunsysteem
- Synchroniseert hersenhelften
- Verhoogt creativiteit
- Verbeterd geheugen
- Verbeterd gehoor
- Harmoniseert en verdiept de ademhaling
- Brengt behaaglijk gevoel



Waarom klankschaalmeditaties?

Klankschaalmeditaties zijn geschikt voor:

- Ontspanning
- Balans
- Betere slaap
- Bij vermoeidheid
- Bij nek/schouder/rugklachten
- Alle stressgerelateerde klachten
- Bij slaapproblemen
- Voor meer energie
- Ondersteuning van je gezondheid
- Tijdens de zwangerschap kan het vanaf 4e maand

Ook worden er mooie resultaten gezien bij:

- Couveuse-baby's//baby's/peuters
- Verstandelijk beperkten en/of Autistische mensen die aanraken moeilijk vinden
- ADD/ADHD
- Dementerenden
- Coma-patiënten
- Stervensbegeleiding

[Impressievideo klankmeditatie](#)

[Audio klankmeditatie](#)

Data klankschaalmeditaties

21 juni 2024 om 19.00 uur en om 20.30 uur



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.

De data zijn:

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.



Hartelijke groet,
Petra Kaemingk-de Lange

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