

Nieuwsflits



Yoga Hardenberg

balans & veerkracht

JULI
2024

PAGINA 2-3

DIT IS ZHINENG QIGONG!

PAGINA 4

**HOE KUN JE YOGA IN JE DAGELIJKS
LEVEN INTEGREREN?**

PAGINA 5

LESSEN IN DE ZOMER

Dit is Zhineng Qigong!

Qigong-Yoga (tjiekong) is een Chinese methode om lichaam en geest in balans te brengen en te houden.

Dit gebeurt door middel van:

- Lichamelijke bewegingen
- Ademhalingstechnieken
- Zelfmassage
- Meditatie
- Visualisatie



Met Qigong-oefeningen wordt de levensenergie in je lichaam gecultiveerd, beheerst en gestuurd. Qi is de levenskracht die stroomt in al wat leeft. Door Qi ademen wij, leven wij, groeien wij, herstellen wij.

Gong betekent zoveel als "de kunst" of "vaardigheid". Qigong kun je dus vertalen als "het beheersen van en werken met levensenergie".

Het regelmatig beoefenen van Qigong-Yoga, waarbij we leren vastzittende energie vrij te maken, oude energie af te voeren en nieuwe energie op te nemen - helpt je lichaam gezond te maken en te houden.

Door Qigong te beoefenen word je innerlijk rustiger, actief en alert in het dagelijkse leven. Je kunt makkelijker spanningen van je afzetten en zit beter in je vel.

Qigong verbetert ook het concentratievermogen, de creativiteit en je kunt je beter focussen.

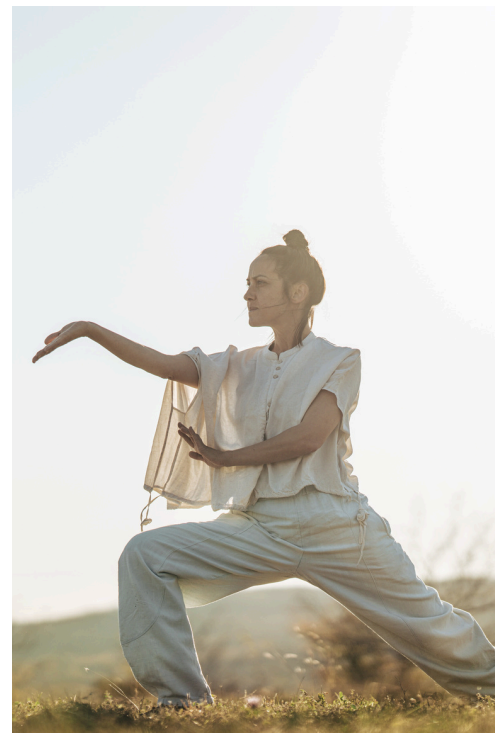
Qigong heeft een positieve werking voor onze mentale en fysieke gezondheid zowel preventief als curatief. Een van de belangrijkste aspecten van Qigong-Yoga is het ontwikkelen van een heldere hoofd.

Qigong kun je beoefenen:

- Om stress en spanning te verminderen
- Ter ondersteuning van een therapie
- Ter bevordering van de gezondheid
- Ter ondersteuning van sporters
- Ter ondersteuning van krijgskunsten

De effecten die je binnen een aantal weken kunt ervaren:

- Een beter slaappatroon
- Je voelt je meer ontspannen
- Het geeft je een grotere kracht
- Een betere conditie
- Je voelt je vitaler en opgewekter
- Je bent meer in balans
- Een groter concentratie vermogen
- Je voelt je zelfverzekerder



Probeer deze 2 oefeningen eens en
kijk de komende weken eens wat ze met je doen.



[VIDEO NIERWARMING UP
VOOR MEER ENERGIE](#)

[VIDEO RELAX SONG GONG
VOOR HEERLIJK
ONTSPANNEN SCHOUDERS](#)

Hoe kun je Yoga in je dagelijks leven integreren?

In een wereld die vaak meer vraagt dan we kunnen geven, biedt yoga een pleisterplaats van rust en vrede. Door regelmatig yoga te beoefenen, kunnen we leren om onze innerlijke rust te onderhouden, ongeacht de externe omstandigheden. Yoga nodigt ons uit om te vertragen, diep adem te halen en te ontdekken dat ware rust van binnen komt. Laat yoga je gids zijn naar een rustiger, vrediger leven, waar elke dag wordt begroet met kalmte en elke uitdaging wordt ontmoet met een serene geest.

1. Begin de Dag met Yoga

Start je dag met een korte yogasessie. Zelfs 10 tot 15 minuten van zachte stretch- en ademhalingsoefeningen kunnen de toon zetten voor een rustigere dag.

2. Adempauzes

Neem gedurende de dag korte pauzes om je ademhaling te observeren en te reguleren. Een paar diepe ademhalingen kunnen wonderen doen voor het herstellen van je innerlijke rust.

3. Yoga Nidra voor Slaap

Integreer Yoga Nidra in je avondroutine om de kwaliteit van je slaap te verbeteren en je geest tot rust te brengen na een drukke dag.

4. Creëer een Rustgevende Ruimte

Reserveer een speciale plek in je huis voor je yogapraktijk. Een rustige, opgeruimde ruimte kan je helpen om je meer op je gemak te voelen en je te concentreren op je praktijk.

5. Wees Aandachtig en Aanwezig

Probeer tijdens je yogapraktijk volledig aanwezig te zijn bij elke beweging en ademhaling. Deze aandacht voor het moment kan helpen om rust te vinden in de beweging zelf.



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,-

Kijk ook eens op de websites van de andere trainers bij Yoga-Hardenberg voor hun fijne yogalessen:

Nancy Watchman, Kundalini-Yin Yoga, www.yogasat.nl

Mirjam van Dijk, Zwangerschapsyoga, www.lievetijd.nl

Claudie Nieuwenbroek, Restorative Yoga,

www.praktijk-purity.nl



Hartelijke groet,
Petra Kaemingk-de Lange

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

PETRA'S LESSEN IN DE ZOMER

In week 27 en 28 hebben wij zelf vakantie, vrijdag 12 juli gaat Bekkenyoga wel door

In de zomermaanden is er niet wekelijks yoga. De volgende data zijn gepland:

16 juli 09.45 Qigong-Yoga + 18.00 Stoelyoga

19 juli: 14.00 Bekkenyoga

23 juli 09.45 Qigong-Yoga + 19.00 Stoelyoga

24 juli 19.00 Qigong-Yoga

26 juli 14.00 Bekkenyoga

In week 31 t/m 36 geef ik geen lessen. Mijn lessen starten weer in week 37.

Maak je geen zorgen over je strippenkaart, ik ga in de vakanties daar soepel mee om.

LET OP: Als je in de zomermaanden mee wilt doen, geef je dan altijd even op.