

Verschillende vormen Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga kenmerkt zich door aan elkaar gekoppelde vloeiende bewegingen (Vinyasa) die ontstaan uit een gecontroleerde ademhaling (Ujjayi). De intensieve houdingen (asana's) maken je hart krachtiger, hebben een positieve invloed op je zenuwstelsel en activeren je spijsvertering. Ook verbetert het je houding en je lenigheid. Docent: Marije de Smit

Chakra Yoga De grote chakra's zijn de zeven energiecentra in ons fysieke lichaam, gelegen rondom de wervelkolom. Zij vormen de sleutel tot lichamelijke gezondheid, emotionele stabiliteit en geestelijke helderheid. In de yogales leer je hoe je via de chakra's contact kan maken met het lichaam en blokkades in het lichaam te herkennen. Door specifieke lichamelijke oefeningen, adem oefeningen en bewustzijnsoefeningen ontstaat er ruimte om los te laten van dat wat overbodig is. Docent: Liesbeth de Beurs

Hatha Yoga is gebaseerd op verschillende lichaamshoudingen en ademhalingstechnieken (pranayama) waarbij je de balans zoekt tussen spanning en ontspanning. De eindontspanning (meditatie) is een belangrijke afronding om de eenheid van het lichaam en de geest te ervaren. Hatha Yoga heeft een positieve invloed op je lichaam en je mentale vitaliteit. Docent: Liesbeth de Beurs

Intensieve Yogales deze les duurt twee uur en heeft daardoor de ruimte om een heel yogaprogramma te doen. De les wordt intenser beleefd wanneer er meer tijd is om de oefeningen uit te voeren. Het programma van de les is stil zitten, zingen van een mantra, adem oefening (pranayama), lichaamsoefeningen (asana's) en een meditatie. Na de les is er tijd om vragen te stellen. Docent: Liesbeth de Beurs

Meditatie Yoga bij mediteren gaat het om de kunst van de mentale kracht en zelfbeheersing. We streven bij meditatie er naar om minder op de 'automatische piloot' te leven, meer tijd in het NU ofwel het moment doorbrengen en bovenal om oplettender te zijn. De les is ingevuld met een geleide en een stille meditatie uit verschillende tradities. Docent: Liesbeth de Beurs

Info

Nassastraat 16-2
3601 BG Maarssen
info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl

Zwangerschap Yoga brengt de aandacht naar je veranderende lichaam doormiddel van lichamelijke, adem en meditatie oefeningen. Er wordt aandacht besteed aan de zwangerschap, de bevalling en het opstaan. Yoga kan helpen eventuele angsten en spanningen helpen te verminderen, jezelf fysiek en mentaal voor te bereiden op de bevalling en ontspanning te creëren. Docent: Liesbeth de Beurs