

Yoga | scholing

Suksma Vyayam

Subtiele energie oefeningen

Maandag 4 juli t/m donderdag 7 juli 2022

Van 7.00- 8.15 uur



Suksma Vyayam, ook wel bekend als Himalaya yoga, bestaat uit een vaste serie van subtiele energie-oefeningen. Bestaande uit: concentratie, focus, pranayama (adembeheersing), geïsoleerde bewegingen van het lichaam en het denken.

De dynamische 'eenvoudige oefeningen', hebben een diepe invloed op elk onderdeel van het lichaam. Zij werken niet alleen op specifieke organen, maar ook op celniveau. De serie vergroot de vitaliteit van het lichaam en door de verbinding met prana (levensenergie) maakt het ook het denken kalmer en gefocust. Oprechte beoefening van de serie opent langzaam het hele lichaam en vergroot het bewustzijn.

Docent: Lexa van Daalen

Kosten: €20,- per les, 4 lesdagen 75 euro. Ook online te volgen.

De training is onderdeel van het weekend met dr Alaknanda en is daardoor erkend met 5 VYN bijscholingspunten.

Inschrijven kan via www.yogamaarssen.nl



Workshops

Nassastraat 16-2
3601 BG Maarsse
info@yogascholing.nl
www.yogascholing.nl