

Hatha Yoga – Welkom bij Praktijk-Bloei!

Leuk dat je interesse hebt in de yogalessen! Hieronder geef ik je graag wat informatie over de soort yogalessen die ik geef, zowel de praktische informatie als inhoudelijke informatie.

Als je nog vragen hebt kun je me mailen op info@praktijk-bloei.nl

De lessen

Ik, Maria van Dam, en Erna Dijkman (docente op dinsdagavond in Annen) zijn geschoold in Bilthoven bij de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Deze opleiding is de oudste yoga docentenopleiding van Nederland. De Hatha Yoga die daar beoefend wordt en waarin docenten opgeleid worden is een vorm waarbij de adem en de concentratie op de adem de verbinding is om lichaam en geest (bewustzijn) als eenheid bij elkaar te brengen en om verbinding in jezelf te voelen. Men zegt wel eens te ervaren na een yogales dat hij/zij zich meer zichzelf voelt; dit is een mooi voorbeeld van die verbinding.

Er wordt prestatieloos geoefend. Je doet de yoga echt voor jezelf en voor jouw ervaring. En deze is elke keer weer anders. Het is de kunst om hier onbevooroordeeld naar te kijken; dus om op te merken wat er is, en dat er te laten zijn. In de les werken we met verschillende houdingen die we vaak twee keer dynamisch en een keer statisch beoefenen; de adem staat hierbij centraal en ook de balans tussen ontspanning en kracht ervaren. Alle bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom en de gewrichten komen aan bod en tevens werken we aan concentratie, ontspanning en meditatie, waardoor een complete ervaring ontstaat. Je aandacht richt je naar binnen, naar jezelf.

Effecten van Yoga

Yoga heeft op zeer veel gebieden effect. Naast bovenstaande ervaring kan yoga je meer kracht en souplesse geven en is yoga zeer bevorderend voor het omgaan met stress en onrust. Ook brengt het meer beweeglijkheid in de spieren en gewrichten, het optimaliseert de organen, verbetert de spijsvertering, het heeft een gunstige invloed op de bloedcirculatie en het versterkt het immuunsysteem. Kortom; het is bevorderend voor onze algehele gezondheid en welzijn!

Praktische informatie

De lessen duren op alle locaties vijf kwartier, m.u.v. de lessen in Assen. We beginnen de les altijd met een moment om vanuit je hoofd, uit de drukte van de dag, naar je lichaam te keren en met aandacht tot jezelf te komen. De lessen hebben vervolgens een basisopbouw van staande houdingen, vervolgens zittende houdingen en daarna liggende houdingen. We werken gezamenlijk toe naar verstillig. We sluiten af met een eindontspanning van ongeveer een kwartier. We sluiten de les af met een kopje kruidenthee om op die manier afvalstoffen die zijn vrijgekomen af te voeren en om de les gezamenlijk af te sluiten.

Het is handig om kleding te dragen waarin je je gemakkelijk kunt bewegen. We vragen van elke cursist om een handdoek of kleedje mee te nemen voor op je matje.

Voor de lessen in Paterswolde, Assen en Tynaarlo zijn er matjes, dekens en kussens aanwezig.

Voor de lessen in Annen dien je zelf je matje en eventuele dekentje en/of kussen mee te nemen omdat er daar geen bergruimte is en/of omdat de groepen daar groter zijn.

Zorg dat je niet te zwaar eet vantevoren. Een licht verteerbare maaltijd is het meest prettig.

Kosten:

Je kunt kiezen voor een strippenkaart van 8 lessen, deze is 10 weken geldig. Je kunt dan dus twee keer kosteloos missen. Je betaalt 85 euro voor de kaart. Je kunt ook kiezen voor een halve strippenkaart van vier lessen, deze is vijf weken geldig en kost 45 euro. Een losse les kost 11 euro. Een gemiste les kun je zo mogelijk op een andere locatie inhalen!

Lesrooster 2019:

Annen OBS De Eshoek- Molenakkers 30 Annen - Hatha Yoga

Dinsdagavond is er les van 19.00 tot 20.15 (vol) en van 20.30 tot 21.45. De docente is daar Erna Dijkman.

Donderdagavond is er een les van 19.30 tot 20.45

Tynaarlo Bekken en Bodemhuis -Dorpsstraat 26B Tynaarlo – Hatha Yoga

Woensdagavond van 18.45-20.00 / Woensdagavond van 20.15 tot 21.30

Assen: Locatie Messchenstaete, Fysiotherapie Van der Knaap en Postmus -Hoekbree 3 Assen -Stoelyoga. Vrijdagmiddag van 15.15- 16.15.

Locatie Profit Gym; Traverse 50 in Assen. Woensdagochtend van 10.00 tot 11.00- Hatha Yoga.

Paterswolde De Notenkraker- Schoollaan 16 Paterswolde

Dinsdag – en donderdagochtend van 9.00-10.15 -Hatha Yoga

Dinsdagochtend van 10.30 tot 11.30- Stoelyoga.