

Restorative Yoga

Het is weldadig om af en toe een stap uit de aandachtvragende buitenwereld te doen, even uit te pluggen, de rust op te zoeken. Echte diepe rust te ervaren. In deze staat van zijn herstelt je systeem; het krijgt de ruimte, tijd en aandacht om even terug te schakelen, je over te geven aan een 'alleen maar zijn'. Je hoeft even niets te doen, niets te denken. Enkel te zijn met wat is.

Zowel de yoga nidra als de restorative yoga hebben deze stille basis in zich.

Restorative Yoga betekent letterlijk herstellende yoga.

Het is een meditatieve, passieve vorm die geen inspanning vraagt. Je ligt ongeveer 10-15 minuten in een houding, waarbij je lichaam wordt ondersteund door kussens en dekens. Daardoor word je uitgenodigd om spierspanning los te laten en diep te ontspannen. De adem is een ankerpunt tijdens de houdingen. De hele les is gericht op het verstillen van de geest en het activeren van het parasympatische zenuwstelsel zodat je in de rust en herstelmodus komt. Daarnaast zorgt de ondersteuning van kussens en dekens er voor dat er een makkelijke overgave aan 'niets doen' kan ontstaan. Niets doen in de zin van loslaten van spanningen, ruimte geven aan wat er is en alles mag er zijn. Om vervolgens te komen tot ontspanning, innerlijke rust en zachtheid, door te vertragen en te verstillen. Deze yoga vorm is ook zeer geschikt bij stress gerelateerde klachten, fysieke klachten, of bij herstel van een blessure of ziekte.

Praktische informatie

Deze series worden aangeboden in zowel Paterswolde (dinsdagochtend) als Vries (donderdagochtend). We starten om 9.00, de lessen duren vijf kwartier De data hiervoor zijn als volgt;

- Paterswolde ;26 maart, 30 april en 25 juni
- Vries; 28 maart, 2 mei en 27 juni.

Je geeft je op voor een serie van drie lessen, de kosten hiervoor bedragen 52,50,- Incl. praktische oefeningen voor thuis. Gun jij jezelf deze aandacht? Je bent meer dan welkom.

Informatie en/of opgave kan via de website, www.praktijk-bloei.nl.

Tip; kun je 1 van de data niet? Geef die ochtend aan iemand cadeau! Je kunt vast wel iemand in jouw omgeving blij maken met een moment van rust en ontspanning.

