

Yoga Nidra

XL

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.

De wortels van de Yoga Nidra liggen in de eeuwenoude tradities van meditatie in India.

Yoga Nidra zoals we die in deze vorm kennen is ontwikkeld door Swami Satyananda Saraswati, rond 1950. Hij ontdekte dat er een stadium bestaat tussen waken en slapen, waarin je je in een diepe ontspanning bevindt die het mogelijk maakt om opgebouwde spanningen los te laten. Yoga Nidra wordt vertaald als 'Yoga slaap'. Het lichaam is volledig in rust (slaapt), terwijl de geest wakker en alert is. Yoga Nidra wordt liggend beoefend. Op systematische wijze wordt je door de stem van de docent begeleid naar een diepe ontspanning op meerdere niveaus. Vanuit die staat van zijn ben je ontvankelijk voor groei, verandering, het hart is open. Door daarmee contact te maken kun je jezelf de vraag stellen wat je nodig hebt op dit moment in je leven. Hierin kun je een intentie zetten voor jezelf, die je als het ware verankerd in je onderbewustzijn, alsof je jezelf ermee programmeert. Je plant een zaadje. En hier mag je je mee verbinden de komende tijd.

Een vorm van zelfzorg.

Praktische informatie

Vijf maanden gaan we samen oefenen, op vrijdagavond, in Annen. Je geeft je op voor de hele serie, de kosten bedragen 75,-. Incl. praktische oefeningen voor thuis.

De lessen vinden elke eerste vrijdag van de maand plaats; de data zijn achtereenvolgens; 2 februari, 1 maart, 5 april, 3 mei en 7 juni 2024. De lessen duren vijf kwartier, we sluiten af met een kopje thee.

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 avond aan iemand cadeau! Je kunt vast wel iemand in jouw omgeving blij maken met een moment van rust en ontspanning.

