

Ben je vaak gestrest en kun je moeilijk ontspannen?

Dan is Yoga Berkenhof misschien iets voor jou!

Wat is Yoga Berkenhof?

Yoga Berkenhof laat je lichamelijk bewegen en leert je geestelijk te ontspannen. Lichamelijke en geestelijke spanningen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Om minder 'drukte' in je hoofd te ervaren, is het van belang dat je lichamelijke spanning eerder bij jezelf leert te herkennen en makkelijker los kan laten. De lessen zijn erop gericht om je hier bewuster van te laten worden en je eigen balans hierin te onderzoeken.

"Het regelmatig oefenen kan je helpen om makkelijk te ontspannen en je natuurlijke rustpunt te vinden in de hectiek van de dag."

In de lessen is er aandacht voor;

- het sterker maken van diverse spiergroepen, met name romp- en beenspieren
- de wijze waarop je ademhaling hierbij gebruikt
- hoe kun je blijven ontspannen tijdens inspanning?
- hoe observeer je de uitwerking van een oefening ('navoelen')?
- de les eindigt met een ontspanningsoefeningen, vaak een bodyscan met visualisatie

Samen met adem- en bewegingsoefeningen uit diverse hatha-yogastromingen in combinatie met Feldenkrais-, en Middendorftechnieken, bereidt deze aanpak je voor op de gangbare yogahoudingen, meditatie en hartcoherentie.

Lessen & informatie

Ben je geïnteresseerd en/of wil je graag een les bijwonen? Neem dan eerst even contact op met Hanneke om te bespreken wat de mogelijkheden zijn.

De lessen duren ongeveer een uur en worden, behalve in de schoolvakanties, wekelijks gegeven in Berkenhof. De lessen zijn gratis toegankelijk voor alle cliënten van GGz Centraal.

- woensdag 14.45-15.45 uur
- donderdag 13.00-14.00 uur

Yogamatjes, kussentjes, dekens en hulpmiddelen voor de oefeningen zijn beschikbaar. Neem een eigen handdoek of matje mee en trek kleding aan waarin je makkelijk kunt bewegen.

Contactgegevens Yoga Berkenhof

Hanneke Zuidema

✉ yogaberkenhof@gmail.com

☎ 06-12028457

