



Yogales Reflecta

Doel van de lessen

Yoga is een prachtige manier om je meer bewust te worden van je innerlijke belevingswereld. Door het bewust voelen, bewegen, mediteren, ademen, spannen en ontspannen krijg je meer verdieping en ontstaan er nieuwe inzichten. De balans tussen lichaam en geest wordt als het ware hersteld.

Yoga is niet prestatiegericht: het gaat om het verkennen van jouw eigen grenzen. Door op een geconcentreerde natuurlijke manier te bewegen speel je op het grensgebied van je eigen mogelijkheden. Door beoefening van Yoga leer je een teveel aan stress tijdig herkennen en kun je een groter gevoel van welbevinden ervaren, zowel op lichamelijk als op geestelijk vlak. Door tijdens de yoga-oefeningen de eigen mogelijkheden, kwaliteiten en beperkingen te onderzoeken, leer je beter omgaan met de eisen die de omgeving aan je stelt.

Lesopbouw

De lessen zijn themagericht: per les wordt een aandachtsgebied onder de loep genomen. De lichamelijke oefeningen en meditaties worden hier zoveel mogelijk op afgestemd. We beginnen met een korte meditatie. Daarna volgen diverse lichamelijke oefeningen, eerst staand, dan zittend en tenslotte liggend. Halverwege de les volgt een zittende meditatie; de les wordt afgesloten met een langere meditatieve ontspanning. Gedurende de les wordt ruimschoots aandacht gegeven aan de ademhaling en het bewust waarnemen van eventuele lichamelijke blokkades. Na de les hebben we een kort nagesprek met een kopje thee, waarin jullie je ervaringen met elkaar mogen delen.

Lestijden

dinsdagavond	19.15 tot 20.30 uur	Inloop vanaf 19.00 uur
dinsdagavond	21.00 tot 22.15 uur	Inloop vanaf 20.45 uur
vrijdagmorgen	10.00 tot 11.15 uur	Inloop vanaf 09.45 uur

Plaats Yogastudio Reflecta, Prelaat Brantenstraat 3, Mierlo

Leskosten € 12,00 per les, inclusief BTW. Jullie ontvangen hiervoor een maandfactuur

Afmelden Graag uiterlijk een dag van te voren afmelden. De les gaat door bij minimaal 2 deelnemers. In de (school)vakantie wordt geen les gegeven.

Overige praktische zaken

Tijdens de Yogales draag je gemakkelijk zittende kleding die voldoende beweging toelaat en niet knelt. Wij hebben een kleine kleedruimte waar je je eventueel kunt omkleden.

Yogamatten en dekens zijn aanwezig. Willen jullie svp een grote (bad)handdoek meebrengen om eroverheen te leggen. Graag 5 minuten voor de les aanwezig zijn, zodat wij op tijd kunnen beginnen.

