

# Hatha Yoga



Door middel van ademhalingsoefeningen, statische poses - Asana's genaamd- en een heerlijke eindontspanning leer je je lichaam weer te voelen en te verstaan, leer je je grenzen te herkennen, erkennen en te accepteren en leer je focussen en je evenwicht te bewaren - niet alleen op de mat; maar door deze lessen juist ook in het dagelijkse leven!

Deze lessen worden aangeboden door Marleen en Renate.

# Tai Chi, Mindfulness en Qigong



Rustige bewegingen uit de Chinese bewegingsleer, een mix van Chinese Yoga, Tai Chi en westerse Mindfulness: rust, regie en ontspanning door inspanning gegarandeerd! Deze lessen zijn echt een investering in je eigen toekomst, want: "Hoe wil jij oud worden?"

Elke les is een beleving, je ontspant en beweegt bewust, maar zit ook rustig stil waarbij je zintuigen worden geprikkeld.

"Bewegen met een constante helderheid van geest, in een toestand van Innerlijke Rust".

Deze lessen worden aangeboden door Michel.

# Tai Chi



Een zachte-, vriendelijke-, ontspannen en meditatieve vorm van bewegen die zijn oorsprong vindt in China. In het ochtendgloren staan miljoenen Chinezen dagelijks in hun tuin of in het park Tai Chi te beoefenen. De vormen die veelal gecombineerd worden met een bewuste ademhaling zorgen ervoor dat je rustiger wordt en toch scherp blijft. Juist door deze rust ontspant je lichaam en in deze ontspanning heffen blokkades zich makkelijker op en ontdoe je jezelf van spanningen die onbewust opgeslagen worden in ons lichaam. Geschikt voor echt iedereen!

Deze lessen worden aangeboden door Michel.

# Yoga Speciaal



Een Hatha yoga les speciaal geschikt voor de wat oudere deelnemer en ook voor mensen die extra aandacht nodig hebben in verband met een ziekte, blessure, revalidatie of andere lichamelijke ongemakken. Daarnaast is deze les ook zeer geschikt voor mensen die lange tijd niet meer hebben bewogen en nog wat stijver zijn. Elke pose wordt per persoon aangepast en begeleid, het tempo is wat langzamer dan in de reguliere Hatha Yoga lessen. Deze lessen worden aangeboden door Sander en Renate.

# Kinderyoga



Om hen op een speelse manier bekend laten raken met Yoga, door de houdingen te combineren met spel, dans, ademhalingsoefeningen, massage, muziek, meditatie, verhalen en creatieve opdrachten. Het geeft plezier en ontspanning, zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en ontspanning en is voor zowel jongens als meisjes van 7-11 jr. De les staat altijd in het teken van een thema, bijvoorbeeld de natuur, dieren, samenwerking, zelfvertrouwen, etc. De les bestaat uit yogahoudingen die we combineren met ademhalingsoefeningen, dans, muziek, meditatie, verhalen, massage en een creatieve opdracht. Deze les wordt gegeven door Marleen.

# Meditatie



Tijdens deze korte les ervaar je een rustige geleide meditatie en doen we ademhalingsoefeningen, waardoor je in 30 minuten je innerlijke rust weer terug kunt vinden.

Deze les is GRATIS toegankelijk voor iedereen die lid is van Het ZENtrum.

Deze les wordt gegeven door Renate.

# Zwangerschaps yoga



Hatha Yoga voor vrouwen die op een prettige en soepele manier zwanger willen zijn. Geschikt voor de zwangere vrouw vanaf 16 weken zwangerschap. Docente Marleen is zelf drie keer zwanger geweest en kan je dus vanuit zowel ervaring als vanuit de Hathayoga technieken, poses en ademhalingsoefeningen laten ervaren, waardoor je ook tijdens je zwangerschap soepel in je lichaam zit en jij je maximaal voorbereidt op je bevalling.

Deze les wordt gegeven door Marleen.

# BROGA® For All & For MEN ONLY



Broga betekent: Yoga for Bro's (voor the Brothers én voor de stoere dames). Een fysiek zéér uitdagende les met een vaste Choreografie en opzweepende muziek. Deze les is ook uitstekend geschikt als ondersteuning voor je andere sportactiviteiten waarbij je jouw spieren met name verkort en intensiveert. Hoe verschilt Yoga van Broga? Broga legt meer de nadruk op kracht, uithoudingsvermogen en uitdaging dan bij "gewone" yoga.

Mannen zoeken graag de fysieke uitdaging op. De bedenkers van Broga legden daarom de focus op kracht, uitdaging en energie, zodat mannen zich meer aangesproken voelen. Deze les combineert oefeningen om de core te versterken met krachtoefeningen, ontspanning en stressreductie. Het gaat bij Broga echt om de functionaliteit van een beweging. Het heeft daarnaast zeker een aantal voordelen t.o.v. fitness en krachtsport!

Van Broga word je namelijk wél leniger, flexibeler én meer ontspannen. Deze les wordt gegeven door Michel.



# Dynamische Yoga



Dynamische yoga is een wat intensievere les, waarbij de nadruk ligt op kracht en flow. De les begint rustig en met aandacht, vervolgens warm je het lichaam op met een aantal zonnegroeten. Daarna komt er een serie houdingen die elkaar dynamisch opvolgen. Het is dus een hele actieve, dynamische les! De les eindigt met de welverdiende eindontspanning! Ben je een beginner? Geen probleem! Alle houdingen hebben opties waardoor iedereen ze kan volgen. Deze les wordt aangeboden door Bianca.

# Mindfulness Yoga



In deze les leer je technieken, krijg je theorie en ervaar je poses om helemaal in het Nu te zijn, te genieten van wat er is. Tegelijkertijd werk je aan je fysieke lichaam. Mindfulness Yoga is een vorm van Chinese yoga ( Qigong), waarbij de techniek van meditatie op de voorgrond ligt. Door het uitvoeren van verfijnde bewegingsoefeningen, wordt opmerkzaamheid (mindfulness) beoefend en aangescherpt. We hebben gedachten, stemmingen, emoties en allerlei andere innerlijke reacties. Als we stiller en met meer aandacht gaan bewegen, nemen we meer dingen waar die ons kunnen verrassen. Door met aandacht subtiele bewegingen uit te voeren komt vanzelf een proces van innerlijk vertragen op gang. Deze Mindfulness helpt om oordeelvrij in het Nu te blijven. Je verwerft een zachtere, vriendelijkere houding ten opzichte van jezelf. Je wordt bewuster en gaat makkelijker om met jezelf en met de indrukken van alledag. Deze les wordt gegeven door Michel.



# Klassieke Hatha Yoga

Hatha yoga zoals dat al 3500 jaar beoefend wordt in India. Volgens een vaste volgorde en zoals ik dat geleerd heb van mijn Vedische Indiase Teachers in India! Heel puur en oorspronkelijk. We starten met ademhalingsoefeningen, daarna een dynamische warming up d.m.v. zonnegroeten en daarna een flink aantal poses die we wat wat langer vasthouden. In elke les komen de volgende onderdelen langs: onderstebovenhoudingen, staande-, zittende- en liggende houdingen, zowel op de rug als op de buik, balanshoudingen en draaiingen. Ook de moeilijkere poses gaan we niet uit de weg... Deze les wordt gegeven door Renate.

# Relax Yoga



Een hele rustige Hatha yoga les, met invloeden uit de Yin Yoga waarbij je langer in een pose blijft en waarbij dit vooral inwerkt op je bindweefsel en je gewrichten. Hierdoor beweeg je soepeler.

Daarnaast is de ademhaling en de eindontspanning een belangrijk onderdeel in deze les. Hier besteden we in verhouding meer aandacht aan, dan tijdens de andere yoga lessen.

Deze les is vooral geschikt voor mensen die rust en ontspanning zoeken in combinatie met wat rustige oefeningen. Deze les is geschikt voor iedereen.

Deze les wordt gegeven door Renate.



# *Pittige Hatha Yoga!*

Een pure Klassieke Hatha yoga les waarbij de poses elkaar vlotter opvolgen. Daarnaast krijg je ook de meer moeilijkere poses aangereikt! Voor iedereen die zijn of haar grenzen zowel fysiek als mentaal willen opzoeken.

Deze les wordt gegeven door Renate.

# Yin Yoga



Een hele rustige vorm van yoga, waarbij je langer in een pose blijft, en waarbij het bindweefsel en de gewrichten soepeler gemaakt worden. Waardoor je gemakkelijker beweegt, je spieren sterker én flexibeler worden en je dus uiteindelijk soepeler gaat bewegen.

En daarbij maakt deze vorm van yoga ook aanspraak op je emotionele en je mentale welbevinden : Wanneer geef je op? Hoe gemakkelijk ga je ongemak uit de weg? Hoe lang zet je door en ten koste van wat? Een les boordevol inzichten en levenslessen...

Geschikt voor iedereen!

Deze les wordt gegeven door Renate.

# Natuurlijk Yoga



Natuurlijk Yoga is een vorm van Yoga waarin je al het goede van Hatha Yoga leert kennen, in combinatie met de Natuur in al haar facetten. Bij Natuurlijk Yoga laten we ons tijdens de Asana's (poses), ontspanningsoefeningen en meditaties ondersteunen door de wijsheid en kennis van de natuur: - de seizoenen - de elementen - de cycli van de Maan - de eigenschappen van bomen, planten, kruiden en dieren - de werking van kristallen en edelstenen. Door Yoga - poses te beoefenen... - leer je ontspannen - word je lichaam fitter en vitaler - sta je positiever en bewuster in het leven - ervaar je meer balans - leer je jezelf en je eigen ritme kennen - leer je luisteren naar de boodschappen van je lichaam - leer je je grenzen (her)kennen - leer je rust te vinden door te mediteren. Natuurlijk Yoga brengt je terug naar je eigen Natuur in een warme sfeer met persoonlijke aandacht en begeleiding.

Deze les wordt gegeven door Marleen.

# Combiles Yoga/Tai Chi



De ene week krijg je een fijne Hatha Yoga les van Renate en de andere week krijg je heerlijke Tai Chi les van Michel. Perfect voor als je niet kunt of wilt kiezen tussen Yoga of Tai Chi, want zo krijg je allebei. Een mooie afsluiter van je week! Ook heel fijn om samen met je partner te doen!



# HOT BROGA® Sweat & Stretch



Als BROGA; echter in een flink verwarmde ruimte!  
Het is leuk, lekker en intensief, een total body work-out geschikt voor iedereen: mannen en vrouwen, van jong tot oud, van beginners tot gevorderden, of je nu lenig bent of niet. De houdingen combineren kracht, flexibiliteit, balans en uithoudingsvermogen. Je inzet wordt beloond met een sterker, slanker, schoner en leniger lichaam. Op geestelijk vlak versterk je je zelfvertrouwen, geduld en zelfbeheersing en je verbetert je concentratievermogen.

De warmte zorgt ervoor dat spieren, bindweefsel en gewrichten op een veilige manier opgerekt worden, ook stimuleert het de genezing van bestaande blessures.

Daarnaast bevordert de warmte het reinigingsproces.

Deze les wordt verzorgd door Michel.