

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.

Hatha/Yin Yoga



Een combinatie van de wat sterkere Hatha yoga en de wat zachtere Yin Yoga. In deze les ervaar je heel mooi de tegenstellingen van aanspannen en loslaten, doorzetten en laten gaan, spierkracht en zachtheid.

Waar de Hatha inwerkt op je spieren, je balans en je flexibiliteit, werkt de Yin yoga in op je bindweefsel, je gewrichten en je fasciae. Deze lessen worden aangeboden door Renate.

Mindful Tao Yoga



Mindfulness, Meditatie en Chinese Tao-Yoga (Qigong) gecombineerd in 1 les. In deze les leer je technieken en ervaar je poses om helemaal in het NU te zijn, je zorgen achterwege te laten, te genieten van wat er is en dankbaar te zijn. En tegelijkertijd te werken aan je fysieke lichaam d.m.v. zachte Qigong- en Yin Yoga poses waarbij je langer in een pose blijft. Dit werkt diep in op je bindweefsel, waardoor je gewrichten soepeler worden en je tegelijkertijd alle tijd hebt om te reflecteren op je zelf..

Deze lessen worden aangeboden door Michel.

Taiji



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 Taiji 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.

BROGA®



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 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 leggen daarom de focus op kracht, uitdaging en energie, zodat mannen zich meer aangesproken voelen. Deze les combineert oefeningen om de core te versterken met krachttoefeningen, ontspanning en stressreductie. Het gaat om de 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.



Restorative Yoga

Restorative Yoga, ofwel herstel-yoga, richt zich voornamelijk op het herstellen van de rust in ons zenuwstelsel.

In deze les focussen we ons vooral op totale ontspanning, het loslaten van alle spierspanning en de daarbij behorende mentale en emotionele spanning.

We werken heel veel met kussens, blokken, bolsters, dekens en andere hulpmiddelen, waardoor je zo comfortabel mogelijk in de poses bent. Elke deelnemer krijgt persoonlijke aandacht en de poses worden individueel aangepast.

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, Marleen, Hanneke, Bianca en Michel .



Yoga Nidra

Yoga Nidra wordt ook wel Yogic Sleep genoemd. Tijdens de gehele les lig je lekker warm onder een deken op je mat, met je ogen gesloten. In Yoga Nidra laten we onze aandacht door ons hele lichaam gaan. Terwijl we dat doen bewegen we door verschillende stadia van bewustzijn, net als tijdens onze slaap. We verschuiven onze aandacht steeds tussen onze waak-staat, droom-staat en tenslotte naar een diepe, droomloze slaap, waarbij echter ons bewustzijn nog helemaal wakker is. Dit creëert een diepe ontspanning voor gezondheid, mentale rust en een hoger bewustzijn. Er wordt gezegd dat 45- 50 min Yoga Nidra gelijk staat aan 3- 4 uren kwalitatief diepe slaap. Met als gevolg dat je daarna verfrist de dagen weer in gaat en je lichaam zich sneller kan herstellen.

Deze les wordt gegeven door Marleen en 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.