

Wie begeleidt de Yogales

Connie van Geffen- van den Akker,
afgestudeerd als maatschappelijk
werkster in 1986.

Aansluitend daarop jarenlang werkzaam als
individuele hulpverlener bij een gemeentelijke
organisatie.

Sinds 2000 werkzaam als coach / trainer bij een re-
integratiebedrijf.

Afgestudeerd als Yogaleerkracht in 1997, werkzaam
in eigen Yoga- en meditatiepraktijk.

Scholingen gevolgd op het
gebied van yoga – meditatie – reiki
ademtechnieken – coachen –
(hartcoherentie)training.

Aangesloten bij de Vereniging van Yogaleerkrachten
Nederland, lid van de Europese Yoga Unie



U kunt bij ons terecht voor
Yoga – meditatie - massage
coaching - training



100% recycled papier

in balans zijn
voor lichaam en geest

Yoga



Connie v.d. Akker
De Pegstukken 8 5482GC Schijndel

Tel. 073-6892254
E. : Info@in-balans-zijn.nl
i. : www.in-balans-zijn.nl

Wat is Yoga

Het woord Yoga komt uit het Sanskriet, een oude taal uit het verre Oosten en wordt vaak aangeduid als samenbrengen, verenigen, tot evenwicht brengen. Dat kan zijn tussen lichaam en geest, tussen denken en voelen, tussen uzelf en de omgeving, enzovoorts.

Als u wilt dat yoga voor u gaat leven, dan heeft u alleen wat aan uw eigen ervaring.

Pas vanuit persoonlijke beleving kunt u tot de conclusie komen: "dat betekent iets voor mij, daar heb ik iets aan".

Yoga wordt beoefend vanuit de positieve overtuiging dat bewustwording van het eigen functioneren kan bijdragen tot het bereiken van een innerlijk evenwicht.

Yoga is een handreiking, een inspiratiebron om balans te vinden tussen de binnenwereld en de buitenwereld.

U leert:

- De betekenis van lichamelijk signalen te herkennen.
- Gevoelens en gedachten die u ondermijnen los te laten.
- Hoe u zichzelf kan ondersteunen met mildheid.

U mag van uw Yogaleraar verwachten dat deze de Yogaweg zelf ook heeft afgelegd, dat deze kritisch is en blijft op het eigen handelen.

Vakkundig is opgeleid en feedback kan geven op de oefeningen en de meditatie.

De verhouding leraar/leerling is gegrond op wederzijds respect.

Oprechtheid is de basis voor groei en openheid tussen leraar en leerling.

De gedachte is dat lichaam, adem en geest in constante wisselwerking met elkaar zijn. Door lichaamsoefeningen, adem oefeningen en meditatie kunt u niet alleen de conditie van uw lichaam verbeteren, maar ook uw geestelijke kwaliteiten verruimen. Door langzaam het evenwicht en de eenheid in uzelf te bevorderen, komt u meer in harmonie met uzelf en uw omgeving. De yogaoefeningen die worden aangeboden zijn voor iedereen uitvoerbaar, ook als u niet zo soepel bent. De oefeningen zijn zorgvuldig opgebouwd, waardoor u deze kunt aanpassen aan uw grenzen.

Wat is mindfulness

- leven met aandacht,
- leven met opmerkzaamheid voor wat er met jou, hier en nu, in jouw leven gebeurt,
- leven zonder te oordelen over wat we ervaren,
- leven zonder te oordelen over onszelf en anderen,
- accepteren wie we zijn,
- accepteren wat zich aandient zonder te oordelen.

Waarom mindfulness

- het werkt stressreducerend,
- leert u stil staan in het moment – rust,
- leert u leven zonder te oordelen,
- Helpt om anders te reageren op lichamelijke en emotionele pijn.

Mindfulness Yoga

Legt nadruk op de spirituele kant van yogabeoefening. We doen dit door 'mindfulness' (bewuste aandacht) toe te passen bij yogahoudingen. Mindfulness Yoga als beoefening wat het lichaam stimuleert, de geest bevrijdt, en mededogen, gelijkmoedigheid en vreugde opwekt.

Hoe ziet een Yogales eruit

Er zijn lichaamsoefeningen (*āsana's*) waarbij u leert voelen waar spanning en ontspanning ontstaat. Door de oefeningen met aandacht en rust uit te voeren wordt u steeds meer bewust van wat er in uw lichaam gebeurt en leert en ervaart u hoe er altijd een verbinding is tussen de fysieke en geestelijke kant van uw lichaam. U kunt zo uitproberen wat uw grens is en wat uw mogelijkheden zijn in de beweging.

Adem oefeningen (*prānāyāma's*) spelen een centrale rol bij yoga, ze maken de adembeweging flexibeler. Zowel lichamelijke als geestelijke spanningen kunnen er de oorzaak van zijn dat er storingen in het ademproces optreden. Ook een verkeerde houding leidt tot ongemakkelijk ademen. Een van de grote boosdoeners is wellicht ons jachtig bestaan. Onrust leidt tot een oppervlakkige adem. Een juiste adembeweging geeft zowel rust als ontspanning. Daarom wordt er tijdens de les aandacht gegeven aan het ademen, het bewust maken hoe het ademproces verloopt.

Ontspanningsoefeningen zodat uw lichaam leert hoe spanning en ontspanning voelt. Het natuurlijke evenwicht herstelt zich weer. Er ontstaat tevens meer ruimte in uw denken. U wordt bewust van de afwisseling spanning en ontspanning en leert dat het natuurlijker in elkaar mag overvloeien

Meditatie is een belangrijk onderdeel in de lessen. Het is een techniek die u in staat stelt lichaam en geest tot rust te brengen, een bruikbaar middel om mentale kracht en discipline te ontwikkelen. Meditatie is oefenen met aandachtig zijn: bewust aanwezig in dit moment, zonder daar over te oordelen. Het helpt ons bewust te worden van automatische en onbewuste handelingen. Eén worden met het leven, met de wereld en met uzelf.