

Wie begeleidt de Yogales

Connie van Geffen- van den Akker,
afgestudeerd als maatschappelijk
werkende in 1986. Aansluitend daarop
werkend als individuele hulpverlener.
Sinds 2000 werkzaam als coach / trainer
bij een groot re-integratiebedrijf.

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

Scholingen gevolgd op het gebied van
Yoga – meditatie - ademtechnieken – coachen –
(hartcoherentie) training – RET therapie - Dhamma
verdieping.

*“aandachtig leven is de energie
van bewust en wakker zijn
in het huidige moment.*

*Het is de continu oefening om het leven diep
aan te raken in ieder moment.*

*Leven in aandacht is werkelijk leven,
aanwezig zijn en één zijn met degenen om je
heen en*

met wat je aan het doen bent.

Lichaam en geest zijn in harmonie”.

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



Connie van Geffen – van den Akker
De Pegstukken 8
5482 GC Schijndel
06-83 53 42 40
info@in-balans-zijn.nl
www.in-balans-zijn.nl

in balans zijn
voor lichaam en geest



Yoga



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 jezelf en de omgeving, enzovoorts.

Als je wilt dat yoga voor je gaat leven, dan heb je alleen wat aan je eigen ervaring.

Pas vanuit persoonlijke beleving kun je 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.

Je mag van je Yogadocent 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, ademoefeningen en meditatie kun je niet alleen de conditie van je lichaam verbeteren, maar ook je geestelijke kwaliteiten verruimen. Door langzaam het evenwicht en de eenheid in jezelf te bevorderen, kom je meer in harmonie met jezelf en je omgeving.

De yogaoefeningen die worden aangeboden zijn voor iedereen uitvoerbaar, ook als je niet zo soepel bent. De oefeningen zijn zorgvuldig opgebouwd, waardoor je deze kunt aanpassen aan je grenzen.

Wat is mindfulness

*'Bewuste aandacht',
waar je aandacht is daar bent jij.*

Je richt je bewustzijn op het moment zelf (hier en nu) en probeert dat niet goed of af te keuren. Je onderzoekt op een milde wijze spanning of stress zonder dat te veroordelen. Stress en spanning opmerken en verzachten zodat het je minder pijn en verdriet geeft. Het is op een accepterende manier omgaan met alles wat zich aandient in het leven van alledag

Waarom mindfulness

- het werkt stressreducerend,
- leert je stil staan in het moment – rust,
- geeft je inzicht in je oordelen,
- Helpt om anders te reageren op lichamelijke en emotionele ongemak.

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.

*Eén worden met het leven,
met de wereld en met jezelf.*

Hoe ziet een Yogales eruit

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

Ademoefeningen (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 je lichaam leert hoe spanning en ontspanning voelt.

Het natuurlijke evenwicht herstelt zich weer.

Er ontstaat tevens meer ruimte in je denken.

Je 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 vaardigheid die je 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.