

Wie begeleidt de yoga

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.
Scholing gevolgd op het gebied van Yoga –
meditatie - ademtechnieken – coachen –
(hartcoherentie) training - Dhammaverdieping.

Algemeen

De yoga oefeningen zijn uitdrukkelijk bedoeld als
aanvulling op en niet ter vervanging van
oncologische (na)zorg.

Het is aan te raden om voorafgaand aan
deelname de huisarts of specialist te consulteren.



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

in balans *zijn*
voor lichaam en geest

Yoga voor mensen met een chronisch ziekte



Connie v.d. Akker en Paul van Geffen
De Pegstukken 8 5482GC Schijndel

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

yoga voor mensen met een chronische ziekte

Nederland telt 5,2 miljoen mensen met een chronische ziekte, 1,8 miljoen Nederlanders hebben er zelfs meerdere tegelijk. Meer dan 100.000 mensen horen dat ze kanker hebben. Het zijn imponerende cijfers. Enkele chronische ziektes: Artrose - astma - diabetes - kanker - reuma. Deze diagnoses zijn voor ieder die het betreft ingrijpend. Het zet je leven op zijn kop. Het is een diagnose die je lichamelijke, emotioneel en sociaal raakt.

Voor je zelf is het belangrijk dat je leert om te gaan met deze ziekte. Een andere/nieuwe kijk krijgt op de werking van lichaam & geest. Je wilt zo krachtig mogelijk blijven om zo optimaal mogelijk te kunnen functioneren. Door de diagnose, behandeling en kuren, heb je mogelijk minder energie of het vertrouwen verloren. Omgaan met pijn, angst en beperkingen vragen om nieuwe grenzen te verkennen.

Dan ben je gebaat bij deskundige begeleiding, liefdevolle aandacht en respectvolle benadering. Dit zijn aspecten die je in yoga terugvindt.

Yoga wordt beoefend vanuit de positieve overtuiging dat bewustwording van het eigen functioneren kan bijdragen tot innerlijke stabiliteit.

De gedachte is dat lichaam, adem en geest in constante wisselwerking met elkaar zijn.

Yoga kan voor mensen met chronische ziekte ondersteunend zijn, omdat yoga een manier is om mogelijkheden en begrenzing van lichaam & geest te onderzoeken. Iedereen die aandacht wil besteden aan het vinden van een nieuwe balans. Met of zonder yoga-ervaring.

Accenten

De basis van de yogabeoefening en wat je in jezelf kunt ontwikkelen;

Flexibiliteit – balans – kracht

- Flexibiliteit zodat je veerkrachtig om kunt gaan met het ziekteproces zoals zich dat bij jou ontwikkelt.
- Balans zodat je je stevig voelt bij moeilijke/chaotische fases in je leven.
- Kracht zodat je je sterk voelt bij het maken van moeilijke beslissingen en het omgaan met angst.

Deze drie kwaliteiten kun je inzetten als je opnieuw het ziekenhuis bezoekt en onderzoeken en behandeling ondergaat. Ook ondersteunt het je bij het ontvangen van visite, van personen die je na aan het hart liggen. Het is een uitdaging om gebalanceerd met je ziekte om te gaan.

De lessen vinden plaats in een sfeervolle, ontspannen en veilige omgeving onder begeleiding van een deskundige yogadocent.



Opbouw yogales

Oefeningen zijn afgestemd op je persoonlijke situatie en voor iedereen uitvoerbaar. Je fysiek en mentaal welzijn staan centraal, zacht voor je lichaam.

Lichaambewustzijnsoefeningen: deze zorgen voor fysiek welzijn. Je leert waar spanning en ontspanning ontstaat. Door oefeningen met aandacht en rust uit te voeren wordt je steeds bewuster van wat er in je lichaam gebeurt en ervaar je hoe er altijd een verbinding is tussen de fysieke en geestelijke kant van je lichaam.

Adembewustzijnsoefeningen: ademen is onlosmakelijk verbonden met de totaliteit van ons mens-zijn. Je oefent om de adem te ervaren. De adem komt en gaat vanuit een onbewuste functie, maar wordt bewust waargenomen zonder in te grijpen.

Ontspanningsoefeningen: deze dienen om te komen tot een zo gezond mogelijke lichaamsspanning. Bij een juiste ontspanning kunnen adem en energie vrij stromen. Kracht en zachtheid met elkaar in evenwicht brengen. In een ontspannen lichaam kan ook de geest zich ontspannen

Meditatie, oefenen met aandacht: bewust aanwezig in dit moment, zonder daar over te oordelen. Het helpt je bewust te worden van automatische en onbewuste handelingen. Meditatie is 'in stilte zijn', je natuurlijke staat. Deze momenten van stilte in je leven hebben een zuiverende werking op je geest tot in de diepste lagen. Positieve kwaliteiten als liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde kunnen zich verder ontwikkelen.

Mogelijk als privéles of in een groep