



Workshop

Yin-Yang Flow

Kom je graag naar de Yin-Yoga lessen of zijn de pittige, Yang stimulerende lessen meer jouw ding?

In deze workshop worden beide energieën gebalanceerd ervan uitgaande dat onze vitaliteit en gezondheid samenhangen met een goede doorstroom in zowel de yin- als de yang-gerelateerde gebieden van ons lichaam. In de 3 uur durende workshop is meer tijd dan in een reguliere les om de diepte in te gaan en weerstanden los te laten, waardoor het lichaam zich opent en een verbeterde doorstroom van energie en levenskracht (*Chi*) ontstaat. Er is meer aandacht voor meditatie, pranayama (ademhalingsoefeningen) en asana (yogahoudingen).

Yin en Yang

Tijdens de workshop beginnen we met een reeks yang houdingen die vloeiend in elkaar overgaan. Daarna gaan we over in een langdurige, meditatieve yin-serie.

Yang energie is een naar buiten gerichte energie. De spieren zijn yang organen; beweging is yang. De houdingen versterken de spierkracht en vitaliseren het lichaam. Yin energie is een naar binnen gerichte energie; een stille beoefening die het lichaam tot diepe ontspanning kan brengen. Yin Yoga werkt niet op de spieren maar juist op de diepere lagen van het lichaam zoals de botten en het bindweefsel. De yogahoudingen worden langer aangehouden (3-5 minuten) waardoor het bindweefsel zich langzaam kan openen. Bij Yin Yoga oefenen we ons om in het moment aanwezig te zijn, weerstand gewaar te worden en los te laten.

Door wie en voor wie?

De workshop is open voor iedereen die zijn of haar yoga-ervaring wil verdiepen en voor iedereen die graag kennis wil maken met deze meditatieve yogavorm. De workshop wordt gegeven door Annemieke van Noort (Sahayoga) die ook bij yogacentrum Ananda les geeft.

Datum: zondag 18 maart van 13.30 tot 16.30 uur
Locatie: yogacentrum Ananda, Boomborglaan 18 Hilversum
Kosten: € 22,50 vooraf te betalen bij Annemieke
Inschrijven: bij Sahayoga per email: info@sahayoga.nl
of telefonisch bij Annemieke van Noort: 06-54951164.

