

Yoga

Yoga betekent verbinden of weer-één-maken

Door het beoefenen van Yoga ervaar je de wisselwerking tussen voelen en denken en hoe zich dat uit in je lichaam. De yogalessen in De Knoop zijn erop gericht de kracht in je lichaam te ontwikkelen, de uitdagingen van het dagbestaan aan te gaan en om tot rust te komen.



De yogavorm die we beoefenen is fysiek en actief; door inspanning ontstaat ontspanning.

Het grensverleggende effect ervan geeft je een beleving van verruiming en ontspanning in je lichaam en je hoofd. Hierdoor ervaar je meer en meer je eigen kracht.

Tijdens de lessen komen verschillende yogahoudingen aan bod die allen een eigen uitwerking hebben. Een aantal voorbeelden hiervan zijn:

Staan houdingen: deze dragen bij aan een verbeterde lichaamshouding, ze vitaliseren en vergroten je zelfvertrouwen.

Vooroverbuigingen: geven je een gevoel van rust, verlengen de achterbeenspieren en maken je heupen en bekken soepeler.

Gedraaide houdingen: houden de wervelkolom soepel en masseren de organen, ze geven je een gevoel van flexibiliteit.

Ontspanningshoudingen: aan het eind van de les helpen je om de verschillende plekken in je lichaam tot rust te laten komen en om de oefeningen van de les te integreren.

Door regelmatige en aandachtige beoefening van de yogahoudingen ontwikkel je innerlijke kracht, focus, uithoudingsvermogen, soepelheid, evenwicht en concentratie. Iedere deelnemer werkt vanuit de mogelijkheden van zijn/haar eigen lichaam en omdat er ook gebruik gemaakt wordt van hulpmiddelen kun je, ook als je denkt dat je wellicht niet soepel genoeg bent, altijd meedoen.

Docent

Pauline Dooge, beoefent al jaren yoga en creëert in de les een sfeer van rust, concentratie en openheid voor wat zich aandient. Uitgangspunt is dat een ieder werkt vanuit zijn/haar eigen mogelijkheden.

Lees verder op de achterkant

De Knoop - Nesselande

Inschrijven

U kunt telefonisch inschrijven op tel. 010-251 89 88 of via de website www.curzusenzo.nl.

Via onze website kunt u zich tevens aanmelden voor de digitale nieuwsbrief.

Voor het laatste nieuws over alle cursussen en workshops:

www.curzusenzo.nl

<i>docent</i>	Pauline Dooge
<i>dag/tijd</i>	maandag van 19.15-20.15 en van 20.30-21.30 uur dinsdag van 19.15-20.15 en van 20.30-21.30 uur
<i>aantal/waar</i>	18 lessen in multifunctionele ruimte Links (1)
<i>kosten</i>	€ 134,- 5 termijnen van € 26,80
<i>data maandag</i>	<u>1e cursus</u> 03-09-12 t/m 21-01-13 (muv. 22-10, 24-12, 31-12) <u>2^e cursus</u> 28-01-13 t/m 01-07-13 (muv. 25-02, 01-04, 29-04, 06-05, 20-05)
<i>data dinsdag</i>	<u>1e cursus</u> 04-09-12 t/m 22-01-13 (muv. 23-10, 25-12, 01-01) <u>2e cursus</u> 29-01-13 t/m 18-06-13 (muv. 26-02, 30-04, 07-05)

Rotterdampaskorting € 25,- eenmalig bij een cursus boven € 100,- gedurende de geldigheid van de pas.

De Knoop - Nesselande

R. van 't Hoffstraat 14, 3059 PN Rotterdam, 010-251 89 88

12/13