



Yoga voor mensen met NAH, niet aangeboren hersenletsel, in een kleine groep in een rustige ruimte aan de Oudegracht 44 in Utrecht (op vrijdag van 15.15 tot 17.00 uur, men moet wel zelfstandig een trap kunnen afdalen).

Mijn persoonlijke ervaring; 'Yoga was voor mijn NAH me al bekend maar nu op een veel diepere manier. Yoga heeft me mijn lichaam weer helpen voelen. Het laat me zien dat wat ik wel kan, juist na verlies van mogelijkheden, geeft me zelfvertrouwen en energie om het leven met meer moed tegemoet te treden. Op de mindere dagen biedt het mij ademruimte, zachtheid en rust'

Mijn naam is Geertje, 32 en ik woon in Utrecht. Ikzelf ben nu zo'n 10 jaar met yoga bezig en ik wil dit graag met jullie delen. Ik heb zelf een ongeluk gehad waarbij ik NAH heb opgelopen en yoga is een heel belangrijk onderdeel van mijn herstel geweest. Ik ben opgeleid in diverse vormen. Omdat ik zelf de gevolgen van NAH ervaar tracht ik hier rekening mee te houden.

De les zal bestaan uit asana's (dat zijn houdingen) en gericht zijn op lichaamsbewustzijn en erna een liggende meditatie, de Yoga Nidra. Deze kan je diep laten ontspannen.

Je hoeft geen enkele ervaring te hebben, alleen een open geest voor de ervaring.

Inschrijving gaat alleen per mail naar yogageertje@gmail.com. Na je inschrijving ontvang je meer informatie en als je vragen hebt stel ze dan ook, ik reageer wanneer ik kan. Ik kijk er naar uit!

Hatha Yoga is een zachte vorm geschikt voor iedereen, waarbij rust centraal staat. Door middel van diverse oefeningen, houdingen en ademhalingsoefeningen, leer je lichamelijk en geestelijk te ontspannen.

Yin Yoga is een tegenhanger van het snelle en met talloze prikkels gepaard gaande leven waar we dagelijks mee te maken hebben. Yin Yoga is een meditatieve vorm van Yoga. Tijdens het beoefenen van de yin yoga wordt het bindweefsel op een ontspannen manier maximaal belast, door 2 tot 5 minuten in een houding te blijven.

Yoga Nidra betekent Yoga Slaap. Het is een liggende meditatie waar ik je doorheen praat en je in een diepere ontspanning en bewustzijn kan komen.

Yoga kan bijdragen aan:

Bewegen met wat er nu is en leeft bij jou

Verzachting en acceptatie

Innerlijke rust en kracht

Verbinding met jezelf en je lichaam

Opbouwen van zelfvertrouwen

Stimulering van de bloedsomloop en verbetering flexibiliteit spieren en gewrichten

Verbetering coördinatie en concentratie

Bewust worden van je lichaam, denken en voelen waardoor je jezelf beter leert kennen

Krachtiger, soepeler lichaam, meer uithoudingsvermogen ook geestelijk

Meer energie doordat er balans komt tussen inspanning en ontspanning

Beter slaap

Rust in je hoofd waardoor helderheid kan ontstaan en alertheid

Yoga brengt je in het NU

Kosten: De kosten voor deze les zijn € 8,00. Deze dienen voor de thee, wat lekkers en de zaalhuur die ik dien af te dragen.