

INTENSIEFYOGAWEEKEND

25 t/m 27 mei 2012
Amsterdam

EEN BIJZONDERE ERVARING

Het yoga weekend is een onderdompeling in een zeer intensieve training. Je gaat dit weekend diep genoeg onder om geheel doordrenkt te worden van yoga. Een verrijkende ervaring, die je alleen kunt voelen als je een langere periode achter elkaar traint. De training is niet altijd makkelijk. In de oefeningen wordt je geconfronteerd met je angsten, je gewoontes en je gedachten. Hiermee begrenst je jezelf in je dagelijks leven. Yoga is 'healing practice', een reinigende uitdaging, waarin objectief zelfonderzoek ertoe leidt dat je negativiteit uit je gedrag kunt loslaten. Er ontstaat een werksfeer van 'like-minded people', waarin de studenten elkaar respecteren en ondersteunen. De docent zal vanuit ruime ervaring een veilige, vertrouwde omgeving creëren waarin dit yoga proces kan worden beleefd.

WAT KUN JE VERWACHTEN?

Yoga is een heel breed begrip, waarvan lang niet alles in een weekend aan bod kan komen. We werken aan de hand van een raamwerk. De precieze invulling en uitleg zullen worden gestuurd door de groepsdynamiek.

- Precieze uitvoering van asana's
- Analyseren van verschillende houdingen of bewegingen
- Hoofdstand
- Diepe rek en omgaan met pijn
- Pranayama, ademtraining
- Zonnegroet, Surya Namaskar, routine in flow
- Diepe backbends

PROGRAMMA

Vrijdag
19:30 Kennismaking en Yoga Asana
22:00 Einde

Zaterdag
10:00 Zonnegroet en Pranayama; ademtraining
11:00 Yoga Asana
13:00 Middagpauze
16:30 Yoga Interactief
18:00 Avondeten
20:00 Yoga Asana met omgekeerde houdingen
22:00 Einde

Zondag
10:00 Zonnegroet en Pranayama; ademtraining
11:00 Yoga Asana
13:00 Middagpauze
16:30 Yoga Asana
18:00 Afsluiting

INSCHRIJVEN

Kosten: €137,50, inclusief vegetarisch diner op zaterdag.
Locatie: De Lijfschool, Van Ostadestraat 413, Amsterdam.

de lijfschool
Houdingadvies & Yoga