



Bewegen vanuit bewustzijn (yoga en mindfulness)

In een ontspannen sfeer bied ik bewegingen aan die het lichaam beweeglijk en soepel maken en houden, die gezond, ontspannend en energiegevend zijn én fijn om te doen. Bewegingen die ons op een liefdevolle manier herinneren aan wie we echt zijn!

Deze bewegingen zijn ook van directe invloed op jouw denken en voelen en helpen je de balans in je eigen leven te-her-vinden. Het leert je beter om te gaan met stress en met datgene wat op je pad komt.

Een variatie van houdingen en (ademhalings) oefeningen uit de yoga, eutonie, Kum Nye, mindfulness en andere ontspannings- en meditatievormen wordt aangeboden.

Ik vind het belangrijk dat je de door mij aangeboden oefeningen op jouw manier in jouw leven kunt toepassen. Daartoe leg ik veelvuldig een relatie met het leven van alledag. Alle oefeningen worden uitgelegd en voorgedaan. Muziek, klanken, inspirerende woorden en beelden worden ter ondersteuning gebruikt.

Door te bewegen met aandacht, kan het contact met jezelf, met jouw energie en met de inherente rust die in ieder van ons aanwezig is, meer voelbaar worden. Dit helpt om meer in het hier en nu te zijn. Door je bewust te worden van jouw lichaam leer je het beter begrijpen waardoor je er echt voor kunt zorgen. Door je bewust te worden van jouw lichaam ontstaat toegang tot de verborgen wijsheid die daarin opgeslagen ligt. Je wordt je meer bewust van jouw gevoelens, beperkingen en mogelijkheden. Jij leert oordeelsvrij om te gaan met dat wat het leven je te bieden heeft.

**De bewegingen maken jouw
lichaam los en soepel.
Je voelt de energie in jezelf stromen.
Het lijkt alsof een innerlijke douche
je schoon heeft gespoeld, het voelt
fris en levendig.**



De oefeningen zijn bijzonder geschikt als

- je iets wilt doen aan een stijf en pijnlijk lichaam of dit wilt voorkomen
- jouw lichaam je lief is en het op een zachte en tevens krachtige manier wilt bewegen, wat jouw gezondheid ten goede komt
- je beter wilt leren om voor jezelf te zorgen en een uurtje wilt genieten
- je regelmatig een moment van rust wilt in jouw drukke bestaan
- je op een niet problematische manier met je eigen ontwikkeling wilt bezig zijn
- je wilt leren in het hier en nu te zijn en de weldaad daarvan te ervaren
- je stress voelt en daar iets aan wilt doen
- een betere doorbloeding en een snellere afvoer van afvalstoffen wilt stimuleren
- je nu eindelijk eens wil weten wat mindfulness is
- je alle onderzoeken serieus neemt die bewijzen dat bewegen goed is voor je lichaam en je hersens (in het bijzonder deze wijze van bewegen)

**Een aantal misverstanden rondom Yoga:
Je moet er lenig voor zijn, het is zweverig
en het is een vrouwending.
Het tegendeel is waar! Je wordt juist lenig
door de oefeningen, je leert juist met je
voeten op de grond staan en steeds meer
mannen ontdekken de kracht van yoga.**

Praktische informatie:

- Data en rooster:** Wekelijks (met uitzondering van vakanties) vanaf 13 september op woensdagochtend en avond:
09.30-10.30 uur
10.45-11.45 uur
19.15-20.15 uur
20.30-21.30 uur
- Geen bijeenkomsten op:
11 oktober 2017 wegens Masterclass
18 oktober 2017 wegens herfstvakantie
- Locatie:** Gaspeldoorn 18, 6226 WR te Maastricht.
Deze aangename ruimte is speciaal gebouwd voor dit soort activiteiten. Parkeren kan "voor de deur".
- Begeleiding:** Ik heb ruim 25 jaar ervaring in het begeleiden van yoga-, bewustzijns- en meditatiegroepen. Naast gediplomeerd yogadocente heb ik een opleiding als Zijnsgeörienteerd begeleider afgerond. In die opleiding heb ik me o.a. verdiept in therapeutische begeleiding, meditatie, visualisatie en allerlei vormen van lichaamswerk.
- Groepsgrootte:** De groepen bestaan uit maximaal 7 personen waardoor een veilige sfeer en persoonlijke aandacht gemakkelijk te verwezenlijken zijn.
- Kosten:** € 165,- voor 13 bijeenkomsten
Contant te betalen op de eerste bijeenkomst.
Tussentijds instromen kan en een -gratis- proefles is mogelijk.
- Benodigdheden:** Loszittende kleding, badlaken en sokken.
- Info of aanmelden:** Mailen naar info@carlabloemen.nu of bellen met 06 - 2089 33 14.