

Yogaplaza Workshops

Overzicht Yogaplaza Workshops

- [Massage en Ontspanning Workshop](#)
- [Hathayoga en Meditatie Workshop](#)
- [Savasana Workshop](#)
- [Ademhalingstechnieken Workshop](#)
- [Mediteren Workshop](#)
- [Elementaire huidverzorging volgens Chinese elementenleer Workshop](#)
- [Slapen en Ontwaken Workshop](#)

Overzicht Yogaplaza Workshops

Massage en Ontspanning Workshop

Workshop Massage en Ontspanning: Leer masseren vanuit je essentie

Langzaam, met aandacht en verbindend

Ervaar in deze workshop het plezier van het ontvangen en geven van een invoelende aanraking. Om stress en onrust kwijt te raken wordt het masseren afgewisseld met prettige oefeningen en korte meditaties. Alles in een ontspannen sfeer met aandacht voor privacy en persoonlijke grenzen. Je geeft en ontvangt een massage vanuit meditatieve aandacht. Als geveer betekent dit vanuit je eigen ontspanning de ander uitnodigen op diep niveau te ontspannen. Als ontvanger ben je meer bewust en open voor de kwaliteit van de aanraking. De massagegrepen zijn eenvoudig zodat er rust is voor adem en aanwezigheid.

Om stress en onrust kwijt te raken doen we tussendoor prettige oefeningen of korte meditaties.

We masseren op de grond op een matje. Mocht je een dikkere mat tot je beschikking hebben, dan mag je die uiteraard meenemen. Je meldt je aan per twee personen, je geeft en ontvangt een massage van elkaar (rug, nek en schouders).

Docente: Mariam Lo Fo Wong, massagetherapeut

Datum:

2012

Datum:

vrijdag 20 april 20.15 – 22.30 uur

vrijdag 18 mei 20.15 – 22.30 uur

Kosten: € 27,50 per persoon inclusief massage olie en kruidenthee
Groepsgrootte maximaal 12 mensen. Massage ervaring is niet nodig.

De avonden worden begeleid door de praktijk Massagetherapie Mariam Lo Fo Wong www.mariam-massage.nl

Aanmelden:

Stuur een mail met naam en telefoonnummer.
informatie@yogaplaza.nl

Hathayoga en Meditatie Workshop

Een 2,5 uur durende les waarin we net wat dieper in gaan op houding en meditatie waardoor je helemaal ontspannen het weekend in gaat.

We beginnen de les om 19.00 uur

Workshops Yogaplaza | Bekijk ons aanbod hier.

- oefeningen om nek, schouders en rug losser te maken
- meditatie
- houdingen (stuk voor stuk doornemen) t.b.v. oefenreeks
- adem oefening

pauze (5 -10 minuten)

- meditatie
- oefenreeks
- adem oefening
- eindontspanning

We eindigen de les om 21.30 uur

Docente: Joke Ras

Data:

2012:

- vrijdag: 9 maart
- vrijdag: 6 april
- vrijdag: 18 mei

Kosten:

€ 20,- p.p. vooraf te voldoen

Aanmelden:

Stuur een mail met naam en telefoonnummer.
informatie@yogaplaza.nl

Savasana Workshop

Het is vrijdagavond..heerlijk! Het weekend staat voor de deur, tijd om de week achter je te laten en lekker tot rust te komen. En wat is er fijner dat dan op een hele ontspannen en plezierige manier te doen en dan zo dat je er niet alleen dit weekend profijt van hebt maar voor langere tijd?

In deze workshop Savasana Yoga maakt u kennis met de oude technieken van de Hatha Yoga en de specifieke ontspanningstechnieken. U leert aan de hand van eenvoudige lichaams oefeningen en bewegingen de ademhalingstechniek aan en oefent hiermee.

Na een korte pauze gaan we dieper in op het belang van juist ademen en de relatie tussen lichaams beweging/yoga/ juist ademen en gezondheid, zowel mentaal als lichamelijke gezondheid en we zullen oefeningen geven die u thuis gemakkelijk zelf kunt doen.

We besluiten met een uitgebreide ontspanning.

Na afloop kunt u nog even wat thee drinken met wat lekkers erbij en kunnen we nog wat npraten.

Voor deze workshop hoeft u geen voorkennis van yoga te hebben of lenig te zijn. Belangrijk is dat u gemotiveerd bent iets te ondernemen om uw eigen ontspanning te bevorderen. De oefeningen zijn voor iedereen goed te doen en kunnen evt. worden aangepast aan uw specifieke situatie.

De workshop is ook geschikt voor ouderen en zwangeren.

Docente: Petra Martens

Data:

2012

Workshops Yogaplaza | Bekijk ons aanbod hier.

- vrijdag 24 februari
- vrijdag 25 mei

Tijd:
19.00-21.30

Kosten:
€ 20,- p.p. vooraf te voldoen

Aanmelden:
Stuur een mail met naam en telefoonnummer.
informatie@yogaplaza.nl

Ademhalingstechnieken Workshop

Ademhaling is voor de meeste mensen een proces dat "vanzelf" gaat. Alleen als we verkouden zijn of we het op andere wijzen "benauwd" krijgen, realiseren we ons pas welke invloed een goede ademhaling heeft op ons leven.

Wanneer we volledig en harmonisch ademen, werken we via de ademhaling aan onze energiebalans. Op de eerste plaats zal bij een volledige ademhaling meer koolzuur (CO2) uit ons bloed verwijderd worden. Op de tweede plaats kan er doordat er veel koolzuur verwijderd is, meer zuurstof opgenomen worden in het bloed. Om dus ons lichaam optimaal te kunnen laten functioneren is een goede ademhaling de basis.

Ademhaling gaat op drie verschillende manieren:

Buikademhaling (abdominale ademhaling): het middenrif gaat omlaag bij de inademing. Door deze ademhaling vult zich het onderste deel van de longen. Bovendien wordt alles wat zich in de buikholte bevindt, gemasseerd door de beweging van het middenrif.

Borstkasademhaling (costale ademhaling): De ribben worden uit elkaar geduwd. Het middelste stuk van de longen wordt gevuld. Deze ademhaling kost veel energie.

Sleutelbeenademhaling (claviculaire ademhaling): De sleutelbeenderen worden omhoog gedrukt. Alleen het bovenste deel van de longen wordt gevuld. Dit is de minst effectieve vorm van ademhaling.

Tijdens deze workshop zullen, na een korte inleiding over het ademhaling, er diverse ademhalingstechnieken worden toegelicht en beoefend.

De volgende ademhalingstechnieken zullen er worden beoefend:

- de reinigende ademhaling
- de zoemademhaling
- de blaasbalgademhaling
- de vuurademhaling
- de Ujjayi ademhaling

Docente: Frances Vandyke

Data:

2012
- zaterdag 21 april 21 oktober

Tijd:
11.00-13.30

Kosten:
€ 25,- p.p. vooraf te voldoen

Aanmelden:

Workshops Yogaplaza | Bekijk ons aanbod hier.

Stuur een mail met naam en telefoonnummer.
informatie@yogaplaza.nl

Mediteren Workshop

Mediteren is in mijn visie elke 'techniek' die ons in staat stelt ons lichaam en onze geest te relaxen en bovendien onze geest, onze mind, te verlossen van onnodige gedachten en hersenactiviteit. Mediteren is voor ons geen einddoel of bijzondere ervaring, maar gewoon een bijzonder nuttige techniek die ons helpt de geest te temmen en het lichaam te relaxen. Mediteren verschilt van andere vormen van ontspanning in de zin dat we tijdens de ontspanning wakker, alert en gefocussed zijn. We zijn ontspannen en toch alert. Tijdens mediteren focussen we op wat NU op dit moment gebeurt.

Over het algemeen voldoet elke meditatie aan de volgende drie basisprincipes; 1) We focussen op één ding of object om onze geest te concentreren. Deze focus kan o.a. op onze ademhaling, een woord dat we herhalen, sensaties in ons lichaam, of zelfs onze gedachten zijn.

2) Als onze gedachten afdwalen, brengen we deze terug naar ons meditatieobject of focus. We proberen onze gedachten niet weg te stoppen of te onderdrukken. Vechten om onze geest tot rust te brengen heeft niets met ontspannen en relaxen te maken.

3) Alle gedachten en sensaties laten we tijdens de meditatie aan ons voorbij gaan. Als we mediteren horen we nog steeds het geluid van voorbij razend verkeer, voelen we nog steeds de kater van gisteren, denken we nog steeds aan de klussen die we morgen moeten doen etc. Het grote verschil is dat deze afleidingen ons niet meer hoeven te storen. Tijdens het mediteren proberen we niet te oordelen, conclusies te trekken of over bijzaken na te denken. We accepteren het huidige moment zoals het is.

Mediteren verschilt van andere vormen van ontspanning in de zin dat we tijdens de ontspanning wakker, alert en gefocussed zijn. We zijn ontspannen en toch alert.

Tijdens mediteren focussen we op wat NU op dit moment gebeurt.

Docente: Frances VanDyke

Data:

2012

- zaterdag 10 maart

Tijd:

11.00-13.30

Kosten:

€ 25,- p.p. vooraf te voldoen

Aanmelden:

Stuur een mail met naam en telefoonnummer.
informatie@yogaplaza.nl

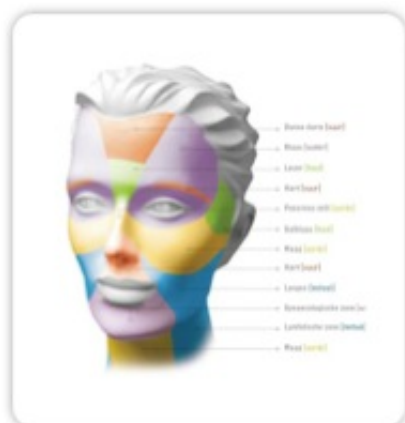
Elementaire huidverzorging volgens Chinese elementenleer Workshop

Workshop huidverzorging volgens de Chinese elementenleer

Het lichaam bestaat niet alleen uit materie maar ook uit vitale energie(meridianen). In deze workshop gaan we het energetisch evenwicht van onze gezichtshuid (Yin en Yang) herstellen volgens de 5 elementenleer van de Traditionele Chinese Geneeskunde: Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water.

We maken gebruik van PHYTO5 een cosmeticamerk, dat al ruim dertig jaar wereldwijd actief is in energetische en holistische huidverzorging.

Workshops Yogaplaza | Bekijk ons aanbod hier.



Het product bestaat uit de volgende series:

Hout

De element Hout serie geeft een diepe reiniging van de poriën bij een vette huid, mee-eters en pigmentvlekken en bevordert de doorbloeding.

Vuur

De element Vuur serie brengt verfrissing, koelt en kalmeert de huid bij couperose, hitte, transpiratie en bij stuwingen door hitte. De vuurproducten brengen evenwicht in de bloedsomloop.

Aarde

De element Aarde serie brengt ontspanning en herstel in de huid bij acne, onzuiverheden en grove poriën. De aardeproducten bevorderen de lymfestroom.

Metaal

De element Metaal serie brengt vocht en opbouw van mineralen bij een droge en/of slecht doorbloede huid. De metaalproducten hebben een gunstig effect op de afvoer.

Water

De element Water serie geeft weer spankracht aan de huid en regeneert het weefsel bij vitaliteit tekort, huidverslapping, fijne lijntjes en rimpeltjes en problemen met de vochtcirculatie.

De avond ziet er als volgt uit:

Huidanalyse van onze huid:

- Welk element ben ik van geboorte
- Welke element kenmerken heeft mijn huid
- Hoe verzorg ik mijn huid
- Reiniging van de huid
- Energetisch kleuren Masker
- Nacht crème
- De workshop wordt begeleid door Yolanda Krul, docent schoonheidsverzorging.

Docente: Yolanda Krul, docent schoonheidsverzorging

Data:

2012

- vrijdag 10 februari

Tijd:

19.00 - 21.30

Kosten:

€ 27,- p.p. vooraf te voldoen Inclusief gebruik van crème, masker etc.

Aanmelden:

Stuur een mail met naam en telefoonnummer.

<http://www.yogaplaza.nl/workshops.html>

©2003-2012 Yogaplaza | Voor je wekelijkse ontspanning | Ontwerp Webhalla.nl |

Workshops Yogaplaza | Bekijk ons aanbod hier.

informatie@yogaplaza.nl

Slapen en Ontwaken Workshop

In het 1ste gedeelte van de workshop leer je hoe je het beste wakker kunt worden via een aantal tips die de docente zal aandragen. Hierna volgt een yogales waarin we oefeningen doen die je zelf thuis elke ochtend kunt uitvoeren om lichaam en geest te ontwaken. In deze les zit ook een meditatie voor mensen die het prettig vinden om dit in het ochtendritueel te verwerken.

Het 2de gedeelte gaat over slaap. Want waarom is slapen zo belangrijk? Je lichaam herstelt van alle inspanningen die je overdag hebt geleverd. Ook geestelijk is er op een dag veel gebeurt. Dus wat is dan de beste manier om tot een goede nachtrust te komen?

Je leert hier wat een goed slaapritueel is, wat te doen, en wat niet te doen om prettig de nacht in te gaan. Hierna volgt een yoga- en meditatie les geënt op het loslaten van spanning en het toelaten van ontspanning. We eindigen de les ontspannend zodat je na de workshop thuis gemakkelijk de slaap kunt vatten om de volgende dag fris te beginnen met al het geleerde.

De yoga- en meditatie's voor ochtend en avond, krijg je aan het eind van de les mee zodat je gelijk goed kan beginnen.

Docente: Nanda Schenkels

Data:

2012

- vrijdag 23 maart

Tijd:

19.00 – 21.30

Kosten:

€ 25,- inclusief de cd Begeleide Ontspanningen van Yogaplaza twv € 10,-

€ 3,- korting bij aanschaf van een oogkussen op de avond van de workshop.

Kost normaal € 8,- en dan € 5,- (gepast betalen)

Aanmelden:

Stuur een mail met naam en telefoonnummer.

informatie@yogaplaza.nl

Deze workshop is bedoelt om beter grip te krijgen op jou slaap en ontwaak ritme.

Het zijn handvaten die je kan gebruiken om dit te verbeteren of aan te passen.

Bij serieuze slaapproblemen, raadpleeg je huisarts.
