



de Blikopener
yoga opleidingen



Voor onderstaande activiteiten, aanmelding en verdere informatie kun je mailen naar fam.thart@home.nl, huisunisis@gmail.com of bellen naar: 0135356137.

De hieronder vermelde BIJSCHOLINGEN zijn erkend volgens de richtlijnen van De Vereniging voor Yogadocenten Nederland.



OPEN DAG de Blikopener YOGA opleidingen

Tijdens deze dag krijg je een indruk van ons lesaanbod en maak je kennis met een aantal docenten van de opleiding.

In het programma komen aan bod: Hathayoga met de daarbij essentiële ademtraining, Mantrayoga en meditatie.

De dag wordt afgesloten met Yoga Nidra.

DATA: Zondag 27 mei 2018.

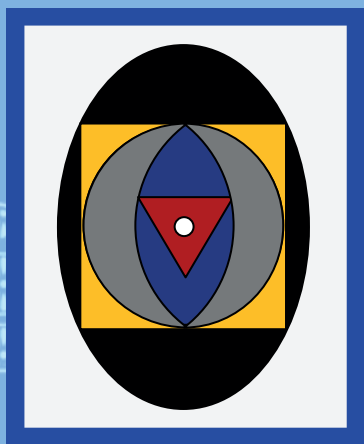
Je bent vanaf 10.30 u welkom met thee en koffie. Om 11 u start ons programma, dat om uiterlijk 15 u beëindigd zal worden.

KOSTEN: Toegang is vrij.

BENODIGDHEDEN: Makkelijk zittende kleding.

Kussentjes en dekentjes zijn aanwezig in de zaal.

AANMELDEN: Aanmelding via bovenstaand email-adres.



YOGA WEEKEND "YOGA EN DE ELEMENTEN"

Wij bestaan letterlijk uit een samenvloeiing van de 5 elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether. Tijdens dit weekend kunnen wij inzicht krijgen op welke manier deze elementen zich in onszelf uitdrukken.

In de mens openbaart zich alles in één. De aarde-factor zijn de botten, water is het bloed en de lichaamsvochten, vuur is de lichaamswarmte en lucht wordt uitgedrukt door de longen en de ademkracht.

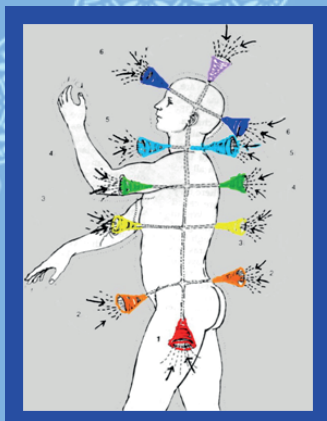
Ether heeft dan te maken met de trillingen, die je opvangt met het gehoor en zelf kunt voortbrengen (klank).

In dit weekend gebruiken we de 5 elementen om ons te verdiepen in de werking en de symboliek ervan, d.m.v. hathayoga asana, pranyama en element-meditatie.

DATA: vrijdag 15 juni vanaf 18.30 u t/m zondag 17 juni 15.30 u

KOSTEN: € 240,- (2-persoonskamer)

AANMELDEN: Bovenstaand email-adres. Het weekend is verplicht voor de opleiding en ook toegankelijk voor mensen van buiten.



WORKSHOP: Kennismaking met CRITICAL ALIGNMENT

In deze workshop zoek je naar de plekken in het lichaam, waar je vaak spanning vasthoudt. Deze spanning zorgt ervoor, dat spieren en gewrichten stijf worden. Dit geeft klachten aan het bewegingsapparaat en een gevoel van mentale spanning. Met gebruik van je adem en speciaal ontwikkelde tools ga je deze structurele spanning proberen te doorbreken.

Vanuit deze nieuwe situatie bouwen kun je dan weer kracht opbouwen om op een nieuwe, ontspannen en vrijere manier te bewegen.

DATUM: Zon 8 apr van 10 - 13.30 u

DOCENT: Jan Kamp (docent Hatha/Raja en Critical Alignment)

KOSTEN: € 50,-

AANMELDEN: Aanmelding via bovenstaand email-adres.