

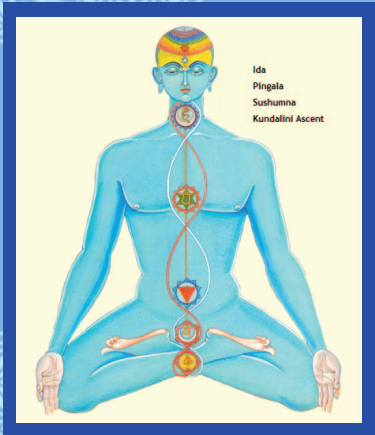


de Blikopener
yoga opleidingen



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.



klein YOGAWEEKEND "YOGA en CHAKRA'S"

In dit weekend leer je aan de hand van asana's de eigenschappen van de chakra's kennen op fysiek gebied, waarbij ook de desbetreffende klier aan bod komt. Dit contact ga je verfijnen d.m.v. mudra's, adem, klank, kleur en meditatie.

We zullen steeds werken met de 7 hoofdchakra's: Muladhara (bestaanswil), Svadisthana (voortbestaan), Manipura (wil en vaardigheid), Anahata (belangeloze liefde), Vishuddha (expressie), Ajna (intuïtie) en Sahasrara (inspiratie).

DATA: Zat 16 maart vanaf 8.30 u t/m zon 17 maart 2019 15.30 u
VYN: 12 punten

DOCENTEN: Hans 't Hart en Natasja de Senerpont Domis

KOSTEN: € 240,- (2-persoonskamer)

AANMELDEN: Bovenstaand email-adres.



praktijk-BIJSCHOLING: MEDITATIE

In deze bijscholing maak je contact met het proces van steeds diepere concentratie op het object van meditatie.

In de lessen is er aandacht voor verschillende houdingen, zoals staande, zit-en loopmeditatie. Ook andere meditatie-vormen (mantra-recitatie, object-en ZEN-meditatie) komen aan bod.

Het uitgangspunt hierbinnen is steeds: onderzoeken en ervaren hoe de aangeboden methode voor jou werkt.

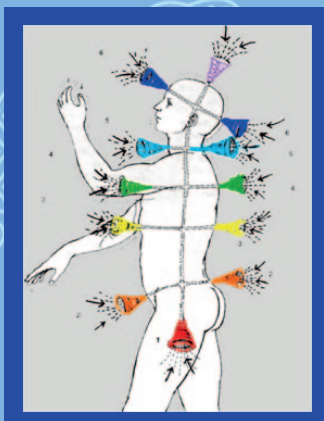
DAG/TIJD: 7 wo-avonden van 19.30 u - 21.30 u, eens in de 14 dagen.

DATA: 13 en 27 mrt, 10 apr, 8 en 22 mei, 5 en 19 juni 2019

VYN: 14 punten

DOCENT: Eric Huibers (Hatha Raja yoga-en meditatiedocent)

KOSTEN: € 55,- (gereduceerd tarief voor studenten van de opleiding), en € 110,- (tarief voor mensen van buiten).



2 daagse cyclus: Kennismaking met CRITICAL ALIGNMENT

In deze 2 dagen 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: Vrijdag 12 apr en vrijdag 24 mei 2019 van 11.15 - 15.15 u

VYN: 8 punten

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

KOSTEN: € 110,-

AANMELDEN: Aanmelding via bovenstaand email-adres.

In 2019 zijn er enkele prijswijzigingen. Raadpleeg hiervoor onze website.