

Mindful Yoga

Een yoga training voor een diepe ontspanning, flexibiliteit en bewustzijn van lichaam en geest

Mindful Yoga is rustige vorm van yoga die minder bekend is in Nederland. Deze vorm van yoga integreert elementen die vanuit de Mindfulness Trainingen (MBSR/MBCT), Vinyasa en Yin Yoga komen. Het is een combinatie van **dynamische en aandachtige bewegingen** met daarbij langere periodes in een houding. Mindful Yoga is effectief in het **verlagen van stress** en maakt **diepe ontspanning** mogelijk.



De yoga richt zich vaak meer op het lichamelijke en de ontwikkeling daarvan. De focus zal een grote bijdrage leveren aan de ontwikkeling, het openen en het soepeler worden van veel dieper liggende spieren, pezen en gewrichten. Mindful Yoga richt zich op deze gebieden en heeft, doordat je geruime tijd in iedere houding blijft, een diepe werking op het lichaam en de geest. **Mindful yoga is dé manier om bindweefsel en gewrichten te herstellen en versterken.**

Mindfulness en yoga hebben zijn onlosmakelijk verbonden en tegelijkertijd hebben beide disciplines een andere focus. Mindfulness is gericht op het trainen van de aandacht en opmerkzaamheid. Mindfulness staat voor open en bewust aanwezig zijn in het huidige moment. Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat Mindfulness staat voor het helemaal wakker zijn en zonder (voor)oordeel kunnen waarnemen wat er hier en nu plaatsvindt. De Mindful Yoga zal helpen om weer thuis te komen in je lichaam en dat zal zorgen voor meer kalmte in je leven.

Mindful Yoga kan de lichaamsbewustwording verder verruimen. Het lichaam geeft ons vaak heldere signalen over wat er hier op dit moment aanwezig is; hoe we ons werkelijk voelen. In tegenstelling tot gedachten die soms tegenstrijdige signalen kunnen geven. Mindful bewegen zal nieuwe inzichten geven in het omgaan met stress, ongemak en grenzen. Niet oordelende aandacht en waardering voor de (on)mogelijkheden van ons lichaam in dit moment kunnen voedend en verzorgend zijn voor zowel het lichaam als de geest.

Flexibiliteit is hier een onderdeel van. Het doel is om de dynamische bewegingen en houdingen zo goed als je kunt, binnen jouw grenzen, met aandachtigheid uit te voeren. Door de aandacht met behulp van je adem te richten op de beweging, houding en het ervaren van je lichaam zal dit **meer bewustzijn** in jouw geest en lichaam brengen. **Mentale ontspanning en helderheid** kunnen daardoor het gevolg zijn van deze beoefening.



8-weeks programma met verschillende thema's die geïntegreerd zullen worden:

- Diepe ontspanning en loslaten;
- Versterken, herstellen en bescherming bindweefsel en gewrichten;
- Openen en ruimte creëren in lichaamsdelen;
- Aandacht en opmerkzaamheid;
- Herkennen en erkennen van ervaringen in het huidige moment;
- Lichaamsbewustwording;
- Omgaan met stress en ongemak;
- Uit het hoofd, in het lichaam;
- Welzijn en mindfulness in het dagelijks leven.

De Effecten:

- Diepe ontspanning en mentale rust;
- Meer flexibiliteit (zowel fysiek als mentaal);
- Herstellen en versterken van bindweefsel en gewrichten;
- Bescherming tegen letsels en vermindering pijnklachten;
- Meer vitaliteit en energie;
- Verbetering concentratievermogen;
- Goede doorbloeding;
- Meer bewustwording en waardering voor het huidige moment;
- Meer helder en creatief denken;
- Beter slapen.

Voor Wie: Iedereen (16+);

Met Wie: Met maximaal 12 mensen en een gecertificeerde yoga- en mindfulness trainer Kasper Meulesteen;

Wat: 8-weekse Mindful Yoga cursus;

Wanneer:

- *Iedere vrijdag:* 12-04, 19-04, 26-04, 03-05, 10-05, 17-05, 24-05, 31-05;
Tijd: 19:45u – 21:00u (75 minuten);

Waar: Taus Gym, Professor Romeinstraat 11a;

Kosten:

- *Yoga single:* 8 vrijdagen;
Prijs: 100,- euro
- *Yoga Duo:* Neem een vriend, vriendin of familielid mee;
Prijs: 180,- euro (10% korting p.p.)
- *Yoga Combi:* In combinatie met de 8-weekse Mindfulness Training;
Prijs: 345,- euro

Inschrijven: Stuur een email naar info@tausgym.nl

Over de yoga instructeur:

Kasper Meulesteen heeft de afgelopen 10 jaar verschillende vormen van yoga en meditatie beoefend. Hij bouwde een schat aan ervaringen op tijdens zijn reizen, studies en werk in Nederland, Brazilië, Tanzania, Thailand, Nepal en India. Tijdens zijn reizen heeft hij veel inspirerende mensen ontmoet die zijn manier van lesgeven hebben geïnspireerd en gevormd. Yoga en mindfulness is een manier van leven die hem in staat stelt om sterk, gezond en geaard met vriendelijkheid in het leven te staan, te voelen en bewust en in verbinding aanwezig te zijn met zichzelf en de wereld om hem heen.

