



PLEZIER IN YOGA

Nieuwsbrief

nummer 2, 22 januari 2012

Over Plezier in Yoga

Namasté lieve Plezier in Yogi's,

Hierbij dan de tweede nieuwsbrief van Plezier in Yoga! De yogazaken gaan nog steeds goed: alle groepen zitten vol en ik heb zelfs een heuse wachtlijst. Alleen voor de kinderyogagroep op donderdagmiddag zijn er vanaf februari weer wat plaatsen vrij.

Ik hoop dat het met Plezier in Yoga en met ons allen in 2012 goed mag blijven gaan en dat we met elkaar veel plezier in yoga zullen hebben!

Veel leesplezier!
Zonnegroeten, Majanka



Extra groep: 'rustige' yoga

Eind deze maand start ik met een nieuwe groep op vrijdagochtend. Dit wordt een 'rustige' yogales. In deze les hou ik de asana's (yogahoudingen) minder lang aan en ligt de nadruk op ademhaling, ontspanning en versterkende oefeningen, Zeer geschikt voor mensen met specifieke (fysieke) klachten. Zegt het voort, zegt het voort: er is nog plek! Vrijdagochtend: 10.30-11.45 uur.

Meditatieworkshop

In december heb ik een meditatieworkshop gegeven. Dit was een succes en ik vond het heel leuk om te doen. Dus: tijd om weer een nieuwe meditatieworkshop te geven. En wel op donderdag 15 maart van 20.00 tot 21.15 uur. Mediteer je mee? Geef je nu alvast op via info@plezierinyoga.nl.

Nieuwe betaalperiode in zicht

Over 3 weken begint er weer een nieuwe betaaltermijn van 10 weken. Om precies te zijn: in de week van 6 februari.

Deze periode loopt tot 21 april. Wees gerust: ik stuur binnenkort nog wel even een mailtje ter herinnering.

En niet vergeten: wil je ermee stoppen (wat natuurlijk heel jammer zou zijn)?

Geef dit dan z.s.m. door via info@plezierinyoga.nl!

Nieuwsbrief vervolg

In de media

16/1/2012: The Telegraph: yoga bij ouderdomsklachten.

'How yoga can help fight ageing aches'.

13/1/2012: JM: artikel over kinderyoga.

Ook kinderen ontdekken de zegeningen van het ontspannen en relaxen'.

13/1/2012: Opvliegers? Zweten? Slapeloosheid? In de menopauze? Onderzoek heeft aangetoond dat yoga goed werkt tegen klachten als gevolg van de menopauze.

25/10/2011: Yoga goed tegen lage rugklachten. Uit onderzoek blijkt dat yoga een probaat middel is tegen rugpijn.

Meer lezen? Ga naar: www.plezierinyoga.nl.

**Yoga is...
being kind to yourself
(and to another)**

Yogafilosofie

De eerste yoga leefregel die de Indier Patanjali lang geleden heeft opgesteld is **Ahimsa**, oftewel **geweldloosheid**. In de praktijk betekent dit dat een yogi/yogini geweldloos is, naar zichzelf, naar een ander. Daarom dat veel yogi's vegetarisch eten.

In de yogapraktijk betekent dit dat je oefent binnen je eigen grenzen. Kom uit een houding als het te veel pijn gaat doen. Onderzoek waar jouw grenzen liggen en respecteer die ook!

Pas als je echt geweldloos bent naar jezelf, kun je het ook naar anderen toe zijn.

Yogahouding uitgelicht

De yoga hecht veel waarde aan omgekeerde houdingen. Dit keer: Halasana, de Ploeg.

Deze asana vergroot de beweeglijkheid van de rug en kan rugklachten verlichten. De buikorganen worden in balans gebracht en de asana is goed tegen een hoge bloeddruk.

Niet doen (of alleen met aanpassingen) bij nek- en schouderklachten en een volle maag.

Alle omgekeerde houdingen verbeteren de bloedcirculatie en hebben een diepe uitwerking op het hart. De houdingen zorgen voor een goede hormoonbalans. Ze geven kracht en ontwikkelen concentratievermogen en hebben een rustgevend effect op lichaam en geest. Daarom worden deze asana's meestal aan het einde van de yogales uitgevoerd.



Veel plezier met Halasana en...wees geweldloos naar jezelf. Niet doen als het niet goed voelt!



**PLEZIER IN
YOGA**