



Seva Yoga - KOM THUIS BIJ JEZELF



Inhoud en aanpak beginnerslessen:

In 17 lessen wordt de basis aangeleerd voor een goede yogapraktijk.
De lessen kennen een progressieve opbouw.

Gedurende de lessen worden een 25-tal verschillende yogahoudingen aangeleerd met verschillende uitvoeringswijzen.

Men leert er

- buikademhaling
- borstademhaling
- flankademhaling
- de volledige of yogische ademhaling
- een vijftal verschillende prânâyâma's (yogische ademhalingsoefeningen)
- relaxatie
- meditatie

Wij gebruiken oefenschema's die doelgericht en verantwoord zijn.

Ongebruikelijke houdingen worden voorbereid op lange of op korte termijn, en ook gecompenseerd na uitvoering.

Er wordt geoefend met een onderhouden aandacht:

- met lichaamsbewustzijn
- met adembewustzijn
- zodanig dat de beweging de adem volgt

Het is onze bedoeling om de leerling autonoom te maken voor het beoefenen van yoga.
Daarom zetten we de oefenschema's op papier en de leerling kan die mee naar huis nemen om thuis te oefenen.