

Diepe ontspanning en Yoga Nidrā vanaf woensdag 21 maart

Gedurende vier opeenvolgende woensdagavonden kan je kennismaken of nogmaals genieten van diepe ontspanning en Yoga Nidrā volgens de traditie van de Himālaya's.

Ontspanning is belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid en heeft ook een spirituele dimensie als oefening in loslaten, onthechten en overgave.

De geleide ontspanning naar Yoga Nidrā toe zal ongeveer een uur in beslag nemen, liggend op je rug. Breng dus mee wat nodig is om voor langere tijd aangenaam op je rug te kunnen liggen (eventueel ook iets zachts om onder je hoofd te leggen en iets warm om je lichaam te bedekken).

De lessen gaan door in de turnzaal van de Basisschool "(W)onderwijs", Nonnenstraat 14-16 te Herentals. De parking is toegankelijk vanaf de Koppelandstraat, tegenover nr. 73, net achter het Administratief Centrum van de Stad (nu enkelrichting van de Markt naar de Augustijnenlaan).

Ze worden gegeven door Flor Stickens, van 19.30 tot omstreeks 20.30 uur,

op volgende data : 21 en 28 maart en 04 en 11 april 2018.

De kostprijs voor de vier lessen bedraagt 40 euro. Voor wie niet alle lessen kan bijwonen wordt de prijs aangepast.

Meer info op : <http://www.sevayoga.be/agenda/>

Inschrijven via e-mail (info@sevayoga.be) of telefonisch : 014 21 06 76.

Practicum over de bandha's op zaterdag 31 maart 2018

Bandha's zijn klemmen, afsluitingen van de energiestromen (prāṇa vāyu's), om te beletten dat deze het lichaam zouden verlaten en ze zodoende binnen de grenzen van het lichaam te houden.

De kinklem wordt gebruikt om te beletten dat de prāṇa vāyu het lichaam langs boven verlaat. De basisklem wordt gebruikt om te vermijden dat de apāna vāyu het lichaam langs onder verlaat. Het kunnen lokaliseren van de basischakra is noodzakelijk om deze bandha juist te kunnen plaatsen. De buikklem wordt gebruikt om de in de romp opgesloten energie in het centrale kanaal te dringen en haar daarin opwaarts te doen bewegen. Dat is het idee.

In het practicum zullen deze drie voornaamste bandha's één voor één aangeleerd en geoefend worden om ze daarna op een gepaste manier te gebruiken in een prānāyāma.

Bij het aanleren van de basisklem worden er ook technieken aangeleerd die nuttig zijn voor het voorkomen en verhelpen van incontinentie en die de sluitspieren van de uitscheidingsorganen versterken en hun werking verbeteren.

Zorg voor een losse kledij waarmee je gemakkelijk kan liggen en zitten en voor de nodige hulpmiddelen om aangenaam en stevig te kunnen zitten.

De lesgever is Flor Stickens

Het practicum gaat door in de turnzaal van de Basisschool "(W)onderwijs", Nonnenstraat 14-16 te Herentals. De parking is toegankelijk vanaf de Koppelandstraat, tegenover nr. 73, net achter het Administratief Centrum van de Stad (nu enkelrichting van de Markt naar de Augustijnenlaan).

Aanvang 09.00 uur, **einde** 12.00 uur. **Kostprijs** : 30 euro.

Meer info : <http://www.sevayoga.be/agenda/>

Inschrijven per e-bericht aan info@sevayoga.be of telefonisch op 014 21 06 76.