

Wat is yoga?

Het woord yoga komt uit het Sanskriet en betekent evenwicht scheppen. Een evenwicht tussen denken en voelen, spanning en ontspanning, lichaam en geest.

Er zijn tegenwoordig veel verschillende yogavormen waarvan Hatha yoga het meest het meest bekend is.

Ik ben opgeleid in de Jnāna yoga. Dit is de yoga van kennis en inzicht, waarin bewustwording en innerlijke groei centraal staan.

Praktisch gezien betekent dit dat aandachtig zijn tijdens het oefenen, observeren na een oefening en mediteren centraal staan in het lesaanbod.

De oefeningen zijn een middel om je bewuster te worden van lichamelijke en mentale spanningen in jezelf. Observeren leert je "voelend te zien", te ervaren wat er zich in hier-en-nu in je afspeelt. Het vraagt wat oefening om hierin stil en aandachtig te zijn. Mediteren is niet alleen stil zitten maar is vooral onverdeeld leren zijn in alles wat je doet. Of het nu je werk is, het huishouden doen, creatief bezig zijn, in contact zijn met de ander enz. In al je handelen kun je onverdeeld zijn, je richten op wat je aan het doen bent.

De lessen worden op zodanige wijze aangeboden, dat het geleerde in de dagelijkse praktijk geïntegreerd kan worden.

Inhoud van de cursus:

Polariteitsoefeningen;
Dit zijn eenvoudige oefeningen, die je leren in het bewegen aandachtig en ontspannen te zijn.

Asana; het aanleren van de klassieke yogahoudingen die afwisselend dynamisch en statisch worden beoefend.

Ademhaling;
Hoe je ademt bepaalt voor een groot deel hoe je je voelt. Een rustige ademhaling naar de buik zorgt voor een goed evenwicht in jezelf, een goede verbinding tussen het lichamelijke en geestelijke.

Pranayama; het vrijmaken en reguleren van energie via de yoga-ademhalingen. Je maakt kennis met verschillende technieken.

Ontspanning;
Ontspanningsoefeningen leren je in liggende houding het verschil te voelen tussen spanning en ontspanning. Later leer je dit ook toe te passen in de yogahoudingen.

Meditatie; leert je aandachtig te zijn. Mindfulness training is een goede voorbereiding hierop. Er worden verschillende vormen van meditatie aangeboden zodat je kunt kiezen wat het beste bij je past.

De lessen

Tijdens de lessen is het prettig als je gemakkelijk zittende kleding aan hebt en een handdoek meeneemt waar je op kunt liggen. Yogamatten zijn aanwezig.

Er wordt in kleine groepen gewerkt, maximaal 8 personen, zodat er ruimte is voor individuele aandacht en begeleiding.

De lessen worden gegeven aan; Patrijspoort 95, Groningen (Lewenborg).
Cursusgeld: € 100 voor 10 lessen.
In overleg kan dit in gedeelten worden voldaan.

Lestijden;

Maandagavond 20.00 - 21.15 uur

Dinsdagavond 19.30 - 20.45 uur

Woensdagavond 19.30 - 20.45 uur

Heb je na het doorlezen van deze folder nog vragen of heb je belangstelling gekregen voor een cursus, neem dan contact op met;

José Eleveld,
tel: 050-5418296/06-20588954

www.stapsteengroningen.nl

Voorstellen

Mijn naam is José Eleveld. Sinds mijn vijftiende heb ik belangstelling voor yoga en volgde ik bij verschillende yogadocenten cursussen.

In 1983 ging ik de vierjarige yogadocenten opleiding volgen bij Samsara in Bilthoven.

Hier maakte ik voor het eerst kennis met Jnāna yoga.

Al vrij snel ging ik zien dat deze yogavorm het meest toepasbaar is in het dagelijks leven. Dit spreekt mij nog steeds erg aan.

Rond 1996 heb ik bij Saswitha de opleidingen kinderyoga, bedrijfsyoga, en chakrapyschologie gevolgd. In deze Hatha yogaopleidingen ben ik ook de kracht van fysiek oefenen gaan waarderen. Mijn lessen zijn vaak een mix van beide yogavormen.

Naast het geven van yogales werk ik als supervisor bij de Hanzehogeschool. Hier leer ik studenten reflecteren op hun handelen in hun beroepsuitoefening.

Het begeleiden van mensen, die in hun leven op zoek zijn naar bewustwording en verdieping, staat centraal in mijn werk en mijn leven. Dit doe ik met veel passie, intuïtie en respect voor de grenzen die de ander hierin aangeeft. Ik verwelkom je graag in mijn praktijk.

*Aangesloten bij de Vereniging
Yogadocenten Nederland*



Alles wat je aandacht geeft, groeit

Yoga & Meditatie



Yogapraktijk Lewenberg
Patrijspoort 95,
Groningen