



# YOGA

*Zelfs een weg van duizend mijl  
begint met één enkele stap*

## Wat is yoga?

*Yoga betekent het je bewust zijn van je lichaam,  
je adem, je gevoelens en emoties en het je  
bewust zijn dat je denkt!*

In de Zonnewijzer wordt een combinatie gegeven van Hatha-yoga en Dru-yoga met als doel beter in balans te komen op lichamelijk, mentaal en emotioneel niveau. De eerste vorm is meer statisch, waarbij de houdingen wat langer worden aangehouden. Dru-yoga is dynamisch en is meer vloeiend. Door deze mix van stijlen, aangevuld met meditatieve oefeningen ligt de nadruk van de yogalessen vooral op het bewust voelen en ervaren. In het begin ben je bezig met de wijze waarop een houding of serie oefeningen is opgebouwd. Later, als het meer bekend voor je is, kun je er duidelijker met je aandacht in gaan en kun je dieper gaan voelen.

Je herkent eerder je grenzen, waardoor je steeds dichterbij je eigen kracht en souplesse komt: je handelt dan meer volgens wie je *werkelijk* bent en niet wie je volgens anderen moet zijn. Yoga helpt in je bewustwordingsproces en vitaliteit. De adem is een belangrijke ingang tijdens de yogalessen en ondersteunt je tijdens het ervaren van de oefeningen.

## Voor wie is yoga bedoeld?

De taboegedachte dat yoga alleen voor oudere vrouwen is, of dat je alleen maar op je hoofd moet staan is inmiddels weg.

Yoga is zowel voor mannen als vrouwen die bereid zijn om het pad van bewustwording (verder) te betreden en hun lichaam krachtiger en soepeler willen maken.

Yoga kun je doen bij:

- 🕒 Ademproblemen (te hoge adem, hyperventilatie e.d.)
- 🕒 Spanningsklachten (stress), depressie, slapeloosheid
- 🕒 Klachten bij verkeerde lichaamshouding (schouders, rug, nek)
- 🕒 Gewrichtsproblemen (artrose, fibromyalgie, reumatische klachten e.d.)

In een yogales hoef je niet te presteren, want dit brengt juist pressie (spanning) met zich mee. Je lichaam geeft goed aan wat het wel en niet kan. Yoga is een manier om hier naar te luisteren.

## Wat zijn de effecten?

Uit de praktijk blijkt dat yoga veel positieve effecten brengt: minder slaapproblemen, meer kracht in het lichaam, verbetering van het immuunsysteem, meer souplesse, betere balans, vermindering van ademklachten. Kortom mensen voelen zich lichamelijk, mentaal en emotioneel vaak fitter en zijn minder vaak ziek.

## Wat neem je mee?

Draag tijdens de les prettige, loszittende kleding en neem een badlaken/deken, trui en sokken mee (om tijdens de ontspanning niet af te koelen). Het allerbelangrijkste wat je meeneemt is aandacht voor jezelf. Hoe vaak ben je niet met iedereen en alles bezig behalve met jezelf? Realiseer ..... de yogales is puur en alleen voor jezelf.

### **Mag ik mij even voorstellen:**

Mijn naam is Hellen van Geffen-Schippers (1962) en heb in 1996 lesbevoegdheid behaald bij (hatha) yoga- en meditatiecentrum “de Blikopener” in Tilburg. In 2000 heb ik de opleiding tot Dru-yogadocente bij de Life Foundation School of Therapeutics in Engeland/Wales afgerond. Daarnaast heb ik het geluk gehad diverse meditatie trainingen te mogen ontvangen, waaronder Vipassana meditatie, metta meditatie en Dhamma (leer van Boeddha) van monniken.

### **Tenslotte...**

De yogalessen vinden wekelijks plaats m.u.v. de schoolvakanties. Er worden lessen zowel in de ochtend, middag als in de avond aangereikt. Kosten per yogales bedragen 8 euro en de maximale groepsgrootte bedraagt 11 personen. Meer informatie over de yogalessen kun je vinden op onze website.

### **Voor informatie en aanmelding:**



**Hellen van Geffen**  
**Prins Bernhardstraat 9**  
**5151 VA Drunen**  
**0416 – 378029**  
**[zonnewijzerdrunen@tele2.nl](mailto:zonnewijzerdrunen@tele2.nl)**  
**[www.zonnewijzerdrunen.nl](http://www.zonnewijzerdrunen.nl)**