

In je element met Yoga

een serie Yogadagen



In 2018 staan de Yogadagen op zaterdagen in het teken van de Yoga psychologie, ook wel Chakra Yoga genoemd. Zodoende bieden deze dagen ook een stukje verdieping.

Yoga is een pad naar herstelde harmonie, en brengt meer evenwicht in en tussen onze persoonlijke kwaliteiten en behoeftes. Deze worden vaak beschreven in termen van de elementen. Denk aan uitdrukkingen zoals 'met beide voeten op de grond staan', 'met de stroom meegaan' 'een vurige pittige type', 'met een opgelucht gevoel', 'ruimdenkend'. Ze wijzen allemaal naar kwaliteiten van de elementen die steunend en mooi zijn – in de juiste mate en evenwicht.

De oefeningen van de hatha yoga kunnen met dat evenwicht helpen. Na een yoga sessie voelt men zich bijvoorbeeld 'meer geaard', 'soepeler', 'energieker', 'opener' of 'vredig'. In deze workshops verkennen wij de werking van yogaoefeningen en meditaties gericht op de elementen in de Yoga psychologie: aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Ook wordt de link gelegd met andere manieren uit de yoga traditie om inzicht te verwerven in hoe jij je het meest 'in je element' kan voelen en leven en groeien.

De workshops zijn op 5 zaterdagen van 11.00 tot 16.00. Ze bestaan uit hatha yoga sessies, reflectie met koppeling naar de Yoga psychologie, en meditatie. Je krijgt een handout mee om thuis na te lezen en te oefenen. De thema's zijn:

Aarde:	Yoga met beide voeten op de grond
Water:	Go with the Flow
Vuur:	In Yoga Staan
Lucht:	De Yoga van het hart
Ruimte:	De oneindige openheid

Data worden op de site vermeld. Je bent van harte welkom voor een of meerdere workshops, of om contact op te nemen als je vragen hebt.