

WINTER 2023

INTEGRALE yoga MAGAZINE



interview met
Fleur Kooiman
over haar boek:
Een hernia. Wat nu?



GELUKKIG NIEUWJAAR

HET ZAAD VAN VREDE ZAAIEN

HET IS ALLEEN VIA
INNERLIJKE VREDE
DAT WE ECHTE
UITERLIJKE VRIJHEID
KUNNEN KRIJGEN

- Sri Chinmoy -

Je kunt geen vrede hebben in je uiterlijke leven tenzij en totdat je eerst vrede in je innerlijke leven tot stand hebt gebracht. Als je 's ochtends vroeg voordat je je huis verlaat een paar goddelijke gedachten koestert, dan zullen deze gedachten als bezielende en vervullende werkelijkheden in je uiterlijke leven terechtkomen.

Alles begint in de innerlijke wereld. De innerlijke wereld is waar we het zaadje planten. Als we het zaadje van vrede en liefde planten, dan spreekt het vanzelf dat daar zodra het ontkiemt een boom van vrede en liefde uit voortkomt.

De vrede die we via ons gebed en onze meditatie vanuit de innerlijke wereld naar voren brengen is heel sterk, heel krachtig en is blijvend. Wanneer we die vrede bezitten in ons innerlijke leven, zal het uiterlijke leven zeker worden getransformeerd. Het is slechts een kwestie van tijd.

redactioneel

Inhoud

4 interview

Met Fleur Kooiman over haar boek:

Een hernia, wat nu?

7 de cockpit

Kijkje achter de schermen van ons yogacentrum

9 5 tibetanen

Onze docent Ronald doet ze voor en nodigt je uit voor zijn les op zaterdag.

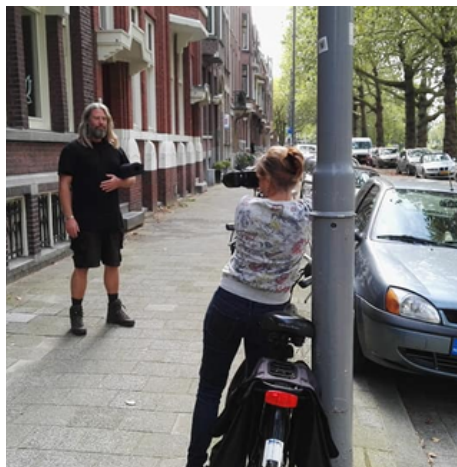
11 activiteiten

Yogadagen, nascholingen en workshops

14 opleidingen

die in februari en maart starten en de OPEN DAG hiervoor.

Toen Fleur Kooiman in 2017 bij ons op yogles kwam was ze herstellende van een hernia. Ze deed, wat velen doen, wanneer de yoga hen raakt, ze volgde de opleiding tot yogadocent. Maar ook werd ze onze huisfotografe, tekende een kerstkaart in coronatijd, kwam langs om haar pas geboren zoon Hugo aan ons te laten zien, kortom: ze bleef altijd op de één of andere manier betrokken en 'thuiskomen' op het yogacentrum. En als Fleur er is, dan is er aandacht, zachtheid en altijd een soort lichtheid die ze uitstraalt.



Naar aanleiding van haar ervaring met een hernia heeft ze een boek geschreven en dat is nu verkrijgbaar. Een goede reden dus om deze veelzijdige duizendpoot te interviewen.

Never a dull moment is op ons yogacentrum wel van toepassing. Daarom geven we met dit magazine ook een inkijkje in een aantal dingen, waar

we mee bezig zijn. Eén van de belangrijkste activiteiten de komende tijd is de Open Dag voor onze opleidingen. Op deze dag ontmoeten yogadocenten elkaar of zien elkaar -soms na lange tijd- weer terug. Dat kunnen ook yogadocenten zijn die elders hun opleiding hebben gedaan. Er zijn diverse specialisatie-opleidingen waar je aan mee kunt doen. En ben je helemaal nieuw op het gebied van opleidingen, dan is er een mini-opleidingsdag van de docentenopleiding waarbij je een beeld krijgt van wat je van onze opleiding kunt verwachten.

Heel leuk om eens mee te maken, ook als je niet direct de ambitie hebt om yogadocent te worden.

Er is dus genoeg te beleven de komende tijd. Misschien zien we jou dan ook?

Soerya

Soerya van der Werf - redactrice Integrale Yoga magazine

INTERVIEW

met Fleur Kooiman
over haar boek:

Een hernia, wat nu?

door Jacqueline Rantong

Fleur Kooiman (43) is een creatieve duizendpoot die mensen wil inspireren hun eigen-wijsheid te volgen. Dit doet ze door illustraties met teksten te ontwerpen, die ze inzet bij haar coaching. Daarnaast is ze moeder van Hugo (2,5 jaar). Mede dankzij yoga is ze grotendeels van haar hernia hersteld. In de activiteitenkalender van oktober 2022 heb je al kennis met haar kunnen maken. Toen was het schrijven van haar boek 'Een hernia, wat nu?' nog in volle gang, inmiddels is haar boek af. Hierin deelt ze haar ervaringen en welke mogelijkheden tot genezing er zijn bij een hernia. Tijd voor een tweede interview over haar boek, de rol van yoga en haar drijfveren.

Waarom heb je dit boek geschreven?

Ik begon aan het boek, terwijl ik zelf aan het herstellen was van een hernia. Nadat ik een aantal keer een verkeerde diagnose kreeg en zelf niet inzag dat ik tijdelijk wat rustiger aan moest doen, kon ik vrijwel niets meer vanwege de pijn. De neurochirurg en neuroloog adviseerden een operatie, maar ik besloot te proberen om op natuurlijke wijze te herstellen. Opereren kon altijd nog, dacht ik. Het resultaat was dat ik voor ongeveer 97% herstelde zonder operatie. Gedurende het hele traject, van aanvang van de klachten tot het herstel, mistte ik passende informatie. Het voelde alsof iedere

behandelaar een ander stukje van de puzzel behandelde, terwijl het elkaar zo mooi aan zou kunnen vullen.

Ik ontdekte dat anderen hier ook tegenaan liepen en besloot informatie te verzamelen door middel van interviews en deze te bundelen in een boek.

Ik interviewde artsen, therapeuten en voormalig patiënten en leerde veel over mogelijke oorzaken, wel of niet opereren en adviezen voor herstel. Geleidelijk aan ontwikkelde het boek en werd het steeds uitgebreider. Door de hernia heb ik mezelf beter leren kennen.

Ik maakte de keuze om me niet te laten opereren, maar om mijn gedrag te veranderen.

In plaats van mezelf door te pijn heen te pushen, zoals ik daarvoor deed, accepteerde ik de situatie en leerde ontspannen.

Je lichaam laat weten wat het nodig heeft, als je maar luistert.

Ik wil mensen meegeven dat ze meer invloed op hun herstel uit kunnen oefenen dan ze denken.

Het is belangrijk dat je je lichaam de tijd geeft en op de juiste wijze ondersteunt. Uit onderzoek is gebleken dat het lichaam in de meeste gevallen vanzelf herstelt, als je het geeft wat het nodig heeft. We zijn alleen geneigd om de signalen die ons lichaam geeft te negeren of niet op de juiste manier te interpreteren.

Wanneer je de signalen van je lichaam en je emoties blokkeert, zet je jezelf als het ware vast en dat kan zich uiten in vervelende klachten. Ik denk dat deze klachten een uitnodiging kunnen zijn om te kijken wat je kunt veranderen.

Ik wil mensen graag inspireren om bewuster te leven, te reageren op wat hun lichaam aangeeft, hun talenten te benutten en een eigen weg te volgen.

Ik heb mezelf afgevraagd: wat klopt er niet in mijn leven? Wat kan ik zélf doen om te herstellen? Wat heeft mijn lichaam nodig om te herstellen? Het antwoord was in mijn geval zo duidelijk dat ik er niet omheen kon. Ik stopte tijdelijk met werken en startte met Yoga Nidra, dagelijkse ontspanningsoefe-



ningen en meditaties. Uiteraard past dit niet bij iedereen, maar er is naar mijn idee voor iedereen wel iets passends te vinden.

Hoe heb je het hele traject aangepakt?

Het klinkt misschien gek, maar ik ben gewoon begonnen. Stap voor stap. Eerst mensen benaderen of ze mee wilden werken, vervolgens die verhalen uitwerken, toestemming vragen, redigeren, vormgeven, een website met webwinkel maken en

Ik wil mensen meegeven dat ze meer invloed op hun herstel uit kunnen oefenen dan ze denken

dan promoten. Mijn eigen verhaal en inzichten ontwikkelden zich tussentijds en werden steeds helderder. Door het te schrijven begreep ik waarom ik het schreef.

Hoe lang heb je over het schrijven gedaan?

Ik startte in 2018 tijdens mijn herstel met het interviewen van (voormalig) herniapatiënten. Dit deed ik naast mijn werk als fotografe, het geven van yogalessen en coaching. In de tussentijd kregen we een kindje. Toen heb ik er 1,5 jaar niet aan gewerkt.

Waar haal je je inspiratie vandaan?

Eigenlijk is de inspiratie er altijd. Als ik op de fiets zit, onder de douche sta, wandel en mediteer. Er komen altijd wel ideeën en beelden op. Het heeft lang geduurd voordat ik dat goed kon filteren. Eerst wilde ik alles wel doen en kon ik niet kiezen. Nu weet ik beter wat er wel en niet past. Als ik wat meer 'in mijn hoofd zit' en veel nadenk, omdat er veel praktische dingen moeten gebeuren, dan hoor ik de fluistering van mijn intuïtie/hart minder snel. Het helpt om dan als het ware naar

achteren te stappen en om mijn zintuigen naar binnen te richten. Dan volgen de antwoorden direct. De ene keer hoor ik ze, soms zie ik het voor me, soms is het een weten.

Ik luister er inmiddels naar. Het klopt altijd. Dit zogenaamde afstemmen heeft zich kunnen ontwikkelen dankzij de Integrale Yoga.

Hoe heeft Integrale Yoga jou geholpen?

In de jaren voor de hernia had ik diverse meditatie- en yogavormen gevolgd.

Tot ik de meditatielessen bij Lisette de Prez volgde en ontdekte dat deze manier bij me paste. Tijdens het herstel ben ik de rugyogalessen bij Sandra Koorneef gaan volgen. Daarna startte ik met de docentenopleiding voor Integrale Yoga, om mijn mindset verder te ontwikkelen, nog beter te luisteren naar mijn lichaam, tot diepe ontspanning te komen en mijn bewustzijn te vergroten. Bij de Integrale Yoga leerde ik met mijn aandacht bij de pijn te blijven en rustig door te ademen. Dan ontspanden mijn spieren en was het ongemak in een paar minuten verdwenen.

Door de zachte strekkingen werden mijn spieren weer soepeler. Door de aandacht naar binnen te keren leerde ik ook beter de signalen van mijn lichaam aanvoelen.

Wat hoop je te bereiken met je boek?

In dit boek staan de verhalen van behandelaars uit de reguliere- en complementaire gezondheidszorg naast elkaar. Er wordt gesproken over de fysieke kant van een hernia, maar ook over de invloed van je emoties, je gedachten en hoe je deze kunt beïnvloeden voor herstel.

De reguliere zorg richt zich met name op het aanpakken of onderdrukken van de klacht en de complementaire- ofwel alternatieve zorg kijkt ook naar de reden achter de klacht.

Ik ben van mening dat bijvoorbeeld pijnstilling, fysiotherapie, Integrale Yoga, leren ontspannen en leren omgaan met emoties elkaar enorm goed kunnen aanvullen. Je pakt zowel de klacht als de oorzaak aan.

Het boek is bedoeld om verschillende opties aan te dragen, zodat je een goed onderbouwde keuze kunt maken voor jouw persoonlijke situatie, in overleg met de juiste specialist.

Ik hoop dat het boek bij mag dragen aan een bredere kijk op het begrip hernia en de manieren die het herstel hiervan kunnen ondersteunen.

Het lijkt natuurlijk leuk om met een chai-latte in een koffietentje achter je laptop te zitten, maar het gaat ook gewoon door als je in een klushuis met een ziek kind op schoot zit

Heb je tips voor iemand die voor de eerste keer een boek gaat schrijven?

Ik zou het iedereen aan- en afraden om een boek te schrijven. Het lijkt natuurlijk leuk om met een chai-latte in een koffietentje achter je laptop te zitten, maar het gaat ook gewoon door als je in een klushuis met een ziek kind op schoot zit. Je moet naar mijn idee een beetje gek zijn om een boek te schrijven en het echt heel graag willen. Het kost veel tijd, dus dat betekent dat je andere dingen niet kunt doen. Maar daarnaast is het fantastisch om iets mee te geven aan anderen waar je volledig achter staat. Het belangrijkste is dat je elke keer terugkomt bij jezelf en de reden dat je het doet, zodat je gemotiveerd blijft. Neem de tijd om het te laten rijpen. Dan komen de beste ideeën.

Kunnen we nog meer boeken van je verwachten?

Ja, ik zou graag een boek schrijven over bewuster leven, intuïtie en frequenties.

Maar dat idee mag eerst een tijdje 'sudder' en ik mag me nog verder ontwikkelen.

Heb jij een missie? Een sterke overtuiging van iets wat je in het leven komt doen?

Wat een mooie vraag! Ja zeker. Ik hou ervan om dingen te maken: tekenen, schilderen, fotograferen en schrijven. Het organiseren van ontpanssessies, retraites, meditatie momenten, het maken van kunst en mooie producten die de intuïtie, het geluksgevoel, plezier en bewustzijn vergroten. Dat zijn de dingen waar ik me op ga richten nu het boek af is.

Ik wil mensen zo veel mogelijk inspireren om te leven vanuit hun hart & ziel.

Dat betekent voor mij dat mensen ontdekken wie (of wat) ze zijn, luisteren naar hun intuïtie en van daaruit handelen.

Als iedereen dit zou doen, zou de wereld een stuk mooier zijn.



Wil je meer weten over Fleur of haar boek bestellen?

www.herniawatnu.nl

www.fleurie.nl



Word ook vriend van
Stichting Integrale Yoga Nederland

**Het yogacentrum aan de Heemraadssingel
is er voor jullie én ons!**

Steun ons om dit mooie centrum te behouden en steeds te blijven optimaliseren voor yogalessen, opleidingen en workshops. Een plek die velen beschrijven als "thuis komen".

Het zijn spannende tijden geweest en nu staat het centrum voor nieuwe uitdagingen. Met hoge energierekeningen, huurstijgingen en een verbouwing op de agenda.

Deze verbouwing gaat meer mogelijkheden creëren, zodat we ook op de eerste verdieping lekker de ruimte krijgen om yoga met elkaar te doen.

Er zijn verschillende manieren waarop je ons kunt steunen. Wil je weten hoe? Scan dan de QR code of [klik hier](#).

EN WAT GEBEURT ER...

ACHTER DE SCHERMEN



v.l.n.r. Soerya, Lopamudra, Bibi

DE COCKPIT

Het kleine kamertje op de 1e verdieping is ons kantoor(tje) van waaruit van alles en nog wat wordt geregeld.

Centrumleider Lopamudra en haar rechterhand Soerya zitten hier soms lekker in het zonnetje maar tegenwoordig heel vaak met een elektrisch kacheltje aan (lang leve de zonnepanelen op het dak).

Sinds een paar maanden wordt er door Lopamudra druk gerekend, je weet wel optellen en aftrekken en kijken wat er onder de streep staat. Een nieuw energiecontract een onderhuurder die weggaat, inflatie... echt vrolijk werden die twee er niet niet van.

De vrolijke noot is hun hondje Bibi die met haar opgewektheid en een groot snoezigheidsgehalte alles weet te relativeren.

Op deze plek worden ook nieuwe plannen gesmeed: een huurder die vertrekt, dat biedt

ook perspectieven. Doorbreken dus, net zoals we in de coronacrisis deden op de begane grond.

Een nieuwe huurder zoeken voor de bovenverdieping die bijna niet meer gebruikt wordt. Het liefst natuurlijk een therapeut of coach, iemand of meerdere iemanden die diensten aanbieden die goed aansluiten bij de yoga. Want dan kun je elkaar versterken.

Daarnaast worden er - samen met het team - nieuwe zaadjes geplant voor mooie toekomstprojecten. Maar die liggen nu in de aarde en worden zorgvuldig bemest en bewaterd.

Aan de muren hangen portretten van Sri Aurobindo en de Moeder. "Wat zouden ze nou van ons vinden?" vraagt Lopamudra zich soms af. Soerya bekommert zich daar minder om en gaat onverstoorbaar door met haar werk. En Bibi? Die kijkt hoopvol naar de kast met hondensnoepjes.

BEWEGINGS PROJECT

SENIORENYOGA: GEZOND VOOR LICHAAM EN GEEST

Het jaar 2023 staat o.a. in het teken van beweging voor senioren. In samenwerking met de gemeente Rotterdam zijn we een project gestart om yoga voor senioren te stimuleren. Seniorenyoga is natuurlijk een heel goede manier om op oudere leeftijd te blijven bewegen, de spieren en gewrichten soepel te houden en lichaam en geest gezond te houden. Zeker bij ouderen speelt het sociale aspect vaak een grote rol. Het (optioneel) afsluiten van een les met een kopje koffie of thee en gezellig bijpraten maakt deze lessen extra leuk en gezellig.

Om de lessen voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk te maken zijn de eerste 4 lessen geheel gratis. Daarna betaal je gedurende een half jaar € 5,00 per les.

Wil je meer informatie over dit project? Neem even contact met ons op door te bellen naar: 06 - 398 43051 of stuur een mailtje naar admin@integrale yoga.org



NIEUWJAARS MEDITATIE

Onze jaarlijkse Kerstmeditatie is als gevolg van ijzelige weersomstandigheden verplaatst naar 8 januari 2023. En daarmee is het een Nieuwjaarsmeditatie geworden. Je kunt ook online meedoen. Aanmelden kan via het lesrooster of [klik hier](#).

5 TIBETANEN

Met deze Tibetaanse Riten, een reeks van vijf yoga-oefeningen, versterk, rek en verkwik je je hele lichaam. Ze stimuleren bovendien de chakra's - onze zeven bewustzijnscentra. Dagelijkse beoefening van 10 - 21 keer per houding geeft je fysieke en energetische lichaam een geweldig boost.



DOCENT: RONALD LEEMANS

ZATERDAG
9:00 - 9:45

De hele serie is te bekijken en te beoefenen op Palace of the Vedas, onze videobibliotheek die te bereiken is vanuit de app of het ledenportaal.

Maar je kunt natuurlijk ook op zaterdag net als Ronald vroeg uit de veren komen en het ervaren op het yogacentrum!

A photograph of a man with a grey beard and a woman in a yoga studio. The man is in the foreground, wearing a green long-sleeved shirt, and is looking towards the camera. The woman is in the background, wearing a black long-sleeved shirt, and is looking down. They are both in a yoga pose, with their arms extended forward. The background shows a yoga studio with a large window and a black circular object hanging from the ceiling.

Het enige dat je kunt
veranderen, is jezelf.
Maar soms verandert
dat alles.

– Gary W. Goldstein –

YOGADAGEN

VOOR LEERLINGEN, DOCENTEN (I.O.)
EN ANDERE GEÏNTERESSEERDEN
ERVARING MET YOGA IS WEL EEN VEREISTE



Wil je even weg van de dagelijkse beslommingen, een moment helemaal voor jezelf? Je onderdompelen in rust, stilte en de warmte van het team en de andere deelnemers? Meld je dan aan voor één van onze yogadagen.

Een yogadag is een echte wellness dag vol met yoga, meditatie, een heerlijke lunch en ontspanning. Omdat je een hele dag met elkaar doorbrengt is er veel meer ruimte voor verdieping dan in een reguliere yogales. Je komt tot een grotere ontspanning omdat je niet direct na een les weer "aan" hoeft te staan.

Je beleving van de meditatie verruimt. Filosofielessen/lezingen geven je nieuwe inzichten. Het samenzijn met andere mensen die zich verbonden voelen met de yoga geeft een bijzondere synergie die je optilt ver boven het alledaagse bewustzijnsniveau.

Daardoor zie je de dingen van je leven vanuit een ander perspectief. Dat kan wel eens tot mooie wendingen leiden.

Maar kom het zelf eens ervaren en meld je aan voor één van deze dagen.

YOGADAG

zondag 29 januari 2023 | 09:30 - 16:15 uur | € 85,00

Een hele dag yoga helemaal voor jezelf in het gezelschap van gelijkgestemden. We doen o.a. hatha yoga, meditatie, yoga-filosofie en natuurlijk eten we gezellig met elkaar. De dag is geheel verzorgd.

STILTE RETRAÏTE

zondag 12 maart 2023 | 10:00 - 16:00 uur | € 85,00

Een stilte retraite is een bijzondere ontmoeting met jezelf. Het geeft je de ruimte om naar binnen te keren. We leggen een basis voor innerlijke rust vanuit een heldere geest, in balans met het fysieke lichaam.

Wat heeft jouw stilte je te vertellen? Kom jij het ervaren?

YOGADAG

zondag 25 juni 2023 | 10:00 - 16:00 uur | € 85,00

Een hele dag yoga helemaal voor jezelf in het gezelschap van gelijkgestemden. We doen o.a. hatha yoga, meditatie, yoga-filosofie en natuurlijk eten we gezellig met elkaar. De dag is geheel verzorgd.

NASCHOLINGEN

VOOR YOGA-DOCENTEN (I.O.)
DAT KUNNEN OOK DOCENTEN ZIJN DIE HUN
BASISOPLEIDING ELDERS HEBBEN GEDAAN.



Als yogadocent is het goed om regelmatig nascholingen te volgen. Dit houdt je fris en up-to-date. Bovendien is het fijn om zo nu en dan jezelf weer even een hele dag onder te dompelen.

Nascholingen voor yogadocenten zijn er op veel verschillende aandachtsgebieden. Hieronder zie je een overzicht van alle nascholingen die gepland staan in 2023.

STRESS-REDUCTIE DOOR YOGA

zondag 12 februari 2023 | 09:30 - 16:15 uur | € 85,00

Stress is één van de belangrijkste redenen waarom mensen yoga gaan beoefenen. Deze nascholing mag je dan ook niet missen. Wij delen onze expertise met je met een zeer mooi en gevarieerd programma. Scan de QR code voor meer informatie over deze dag.

NASCHOLING 2

zondag 23 april 2023 | 09:30 - 16:15 uur | € 85,00

Wij werken ook voor deze nascholing aan een mooi programma. Heb je er alle vertrouwen in? Aanmelden kan al!



meer info over
yogadagen
klik of scan de
QR code



meer info over
nascholingen
klik of scan
de QR code

WORKSHOPS

HANDEN4OGA

zondag 8 januari 2023 | 09:30 - 13:00 uur | € 65,00

Er zijn 107 energiepunten in ons lichaam waar prana extra aanwezig is. Deze energiepunten worden 'marma's' genoemd. Een aantal hiervan bevinden zich in de handen.

Verstoringen in deze gebieden hebben invloed op het functioneren van het lichaam. Vaak zijn deze gebieden knooppunten waar diverse weefsels samen komen. De handen zijn, net als de voeten, begin en eindpunten in het energieveld. De doorstroming van deze gebieden is dan ook van grote invloed op het functioneren van het gehele lichaam.

Marmapunten, handmassage en versterkende oefeningen

In het eerste deel van deze workshop leren we een handmassage en diverse oefeningen om de handen en polsen soepel en sterk te maken.

Mudra's

In het tweede gedeelte leer je diverse handhoudingen; Mudra's.

Mudra's zijn er in vele soorten. Je kunt ze inzetten om je gemoedstoestand te verbeteren. Of om je meditatie kracht bij te zetten.

Na afloop krijg je een digitaal naslagwerk



meer info
en aanmelden
klik of scan
de QR code



Carolina, docente

REVIEW

"Ik ben erg onder de indruk van de workshop handenyoga. Het kalme en rustgevende effect van de massage en de mudra's op de organen, meridianen was erg fijn om te ervaren. Ook de begeleiding van Carolina's was heel bijzonder."

Kim

WORKSHOPS

Yogatherapie in de vorm van workshops

Veel mensen kampen tegenwoordig met fysieke klachten. In deze praktijkgerichte workshops brengen we een verbinding tot stand tussen de traditionele yoga en de moderne anatomische kennis. Hierdoor kun jij jouw leerling gerichter helpen.

Opbouw

We beginnen in de eerste workshop bij de basis: de voeten. Vervolgens werken we iedere workshop rond een ander lichaamsdeel en gaan zo omhoog tot aan het hoofd. Wanneer je alle workshops volgt, krijg je meer inzicht in waar een klacht vandaan kan komen. Zo kan hoofdpijn een oorzaak in de stand van de voeten hebben.

Hatha Yoga

De oefeningen die je leert kun je in je gewone yogales integreren. Maar soms vraagt een fysieke klacht een meer persoonlijke aanpak. Dan kan het fijn zijn om een aantal lessen één op één met iemand te werken met een yogatherapie sessie.

Yogatherapie

Hatha yoga wordt therapie wanneer er gericht gewerkt wordt aan het herstellen van de gezondheid. De oefeningen in deze methode richten zich met name op klachten aan het bewegingsapparaat. Ze doen spanningen oplossen en versterken van de spieren.

Bij hatha yoga ligt de nadruk op de duur waarin we in een houding blijven, bij yogatherapie ligt de nadruk op herhaling, versterken van de kleinere spiergroepen en mobilisering van de gewrichten.

Daarnaast wordt er door middel van reflecterende vragen en bhavana's gewerkt aan bewustwording van psychische onderliggende oorzaken van de klachten.

Leren kijken

Door te leren kijken naar de verschillen tussen het ene lichaam en het andere, kunnen we sneller inspringen op fysieke klachten of deze zelfs voor zijn.

Nadi's vrijmaken

Met behulp van adem oefeningen worden de belangrijkste nadi's vrijgemaakt. Je leert stagnatie bij jezelf te onderzoeken en voelen/waarnemen. Dit zal mede het lichaamsbewustzijn verruimen en/of eventuele eigen fysieke klachten helderder maken.

Inspiratie

De workshops zijn geïnspireerd op diverse methodes van Remo Rittiner.



AGENDA YOGATHERAPIE

SPIERHERSTELYOGA VOOR DE VOETEN

26 februari 2023

09:30 - 13:00 uur

SPIERHERSTELYOGA VOOR DE KNIEËN

26 maart 2023

09:30 - 13:00 uur

SPIERHERSTELYOGA VOOR DE HEUPEN

23 april 2023

09:30 - 13:00 uur

SPIERHERSTELYOGA VOOR DE SCHOULDERS

11 juni 2023

09:30 - 13:00 uur

SPIERHERSTELYOGA VOOR NEK EN HOOFD

9 juli 2023

09:30 - 13:00 uur



**meer info
en aanmelden
klik of scan de
QR code**



opleidingen agenda

De volgende opleidingen starten in
februari en maart 2023



Basisopleiding docent Integrale Yoga deel 1

Het eerste deel van de basisopleiding (die bestaat uit 2 delen) is een kennismaking met integrale yoga en een ontdekkingsreis in jezelf. Aan bod komen: hatha yoga en pranayama, yogafilosofie en anatomie, meditatie, persoonlijke ontwikkeling en praktijkervaring.

dag : dinsdag wekelijks
startdatum : 7 februari 2023 - 4 juli 2023
lestijden 09:30 - 16:15
duur opleiding: 20 lesdagen

[MEER](#)
[INFO](#)
[KLIK](#)
[HIER](#)

Basisopleiding docent Integrale Yoga deel 2

De hatha yoga verdiept zich en er wordt veel met de adem gewerkt. De effecten van de ademscholing worden ervaren op fysiek en energetisch vlak, maar ook hun werking op emoties en denken worden ervaren. Ook wordt er veel geoefend met lesgeven.

dag : donderdag wekelijks
startdatum : 9 februari 2023 - 20 juli 2023
lestijden 09:30 - 16:15
duur opleiding: 20 lesdagen

[MEER](#)
[INFO](#)
[KLIK](#)
[HIER](#)

Senioren yoga

De opleiding Integrale Yoga voor senioren is bedoeld voor opgeleide yogadocenten om hen inzichten en ideeën te geven m.b.t. deze doelgroep. Hatha Yoga wordt aangepast beoefend, de theorie richt zich op lichamelijke en mentale veranderingen bij het ouder worden en de innerlijke ontwikkeling.

dag : 2e en 4e zaterdag van de maand
startdatum : 11 februari 2023 - 24 juni 2023
lestijden 09:30 - 13:00 aansluitend lunch
duur opleiding: 10 lesdagen

[MEER](#)
[INFO](#)
[KLIK](#)
[HIER](#)



Yoga Nidra

Deze 8 daagse specialisatie nodigt je uit zelf yoga nidra te beoefenen en leert je om anderen te begeleiden bij het beoefenen van yoga nidra.

dag : dinsdag 1e en 3e van de maand
startdatum : 7 maart 2023 - 4 juli 2023
lestijden 09:30 - 13:00 aansluitend lunch
duur opleiding: 8 lesdagen

[MEER](#)
[INFO](#)
[KLIK](#)
[HIER](#)



Yoga bij burn-out en long-covid

We gaan in deze specialisatie uitgebreid in op de achtergronden van stress en burn-out. Ook gaan we zelf ervaren hoe verschillende oefeningen kunnen helpen om tot meer bewustzijn en ontspanning te komen en de energie en kracht weer kan worden opgebouwd.

dag : dinsdag 2e en 4e van de maand
startdatum : 14 maart 2023 - 27 juni 2023
lestijden : 09:30 - 13:00 aansluitend lunch
duur opleiding: 8 lesdagen

[MEER](#)
[INFO](#)
[KLIK](#)
[HIER](#)

Zwangerschapsyoga

In deze opleiding leer je yogales te geven aan vrouwen die zwanger zijn en hen voor te bereiden op de bevalling.

dag : zondag 1e en 3e van de maand
startdatum : 5 februari 2023 - 18 juni 2023
lestijden : 09:30 - 15:00
duur opleiding: 8 lesdagen

[MEER](#)
[INFO](#)
[KLIK](#)
[HIER](#)



Meditatiedocent

Deze opleiding leert je de beginselen van meditatie beoefenen en vervolgens van meditatie begeleiden. Speciaal bedoeld voor yogadocenten met weinig ervaring op het gebied van meditatie.

dag : woensdag 2e en 4e van de maand
startdatum : 8 maart 2023 - 28 juni 2023
lestijden : 09:30 - 13:00 aansluitend lunch
duur opleiding: 8 lesdagen

[MEER](#)
[INFO](#)
[KLIK](#)
[HIER](#)

OPEN DAG

OPLEIDINGEN

22 januari 2023



**meer info
en aanmelden klik
of scan de QR code**

Op de Open Dag van 22 januari kun je kennis maken met zowel de basisopleiding als de specialisaties. Meld je nu al aan, dan leggen wij een presentje voor je klaar. En wie zich tijdens de Open Dag aanmeldt voor een opleiding krijgt bovendien korting!

PROGRAMMA OPEN DAG 22 januari:
09:30 - 13:00 | introductie docentenopleiding
11:00 - 12:00 | yoga nidra
13:00 - 14:00 | yoga bij burn-out & long-covid
13:00 - 14:00 | senioren yoga
14:00 - 15:00 | meditatiedocent
14:00 - 15:00 | spierherstelyoga
15:00 - 16:00 | zwangerschapsyoga

Geluk wordt niet
bepaald door wat er om
je heen gebeurt, maar
door wat er in jezelf
gebeurt

Naast Integrale Yoga
Magazine publiceren wij nu
ook maandelijks een
activiteitenkalender.

Deze bevat een overzicht van
alle activiteiten op het gebied
van workshops en
opleidingen.

Opgeleide yogadocenten
krijgen deze mail automatisch
toegezonden.

Wil jij ook op de hoogte
blijven?

Meld je dan nu aan en je
hoeft nooit meer te zeggen:
jammer, dat ik het gemist
heb!

Voor aanmelden:

[integraleyoganederland.nl/
integrale-yoga-magazine/](http://integraleyoganederland.nl/integrale-yoga-magazine/)

Tot ziens!



Centrum
voor
Integrale
Yoga

HEEMRAADSSINGEL 64
3021 DC ROTTERDAM
INTEGRALEYOGANEDERLAND.NL

010 - 476 13 32

06 - 398 430 51

ADMIN@INTEGRALEYOGA.ORG