



Yoga/ Stoelyoga/ Adem combinatie les

Het beoefenen van yoga zorgt voor meer balans in het lichaam, voor meer doorstroming en ontspanning. Dit geeft een lichter, vrijer en blijer gevoel. Wanneer je regelmatig yoga beoefent zal dat zorgen voor een betere gezondheid en meer bewustwording van je lichaam, je geest en je gevoel.

Geregeld komt het voor dat mensen graag willen meedoen met yogales maar niet echt de fysieke mogelijkheid (meer) hebben om zittende yoga houdingen op de vloer te beoefenen. Stoelyoga is een aangepaste, milde vorm van yoga. Iedereen kan hier dus bij deelnemen ongeacht leeftijd, lenigheid of fysieke gesteldheid.

Net als bij yoga, ga je bij stoelyoga uit van je eigen mogelijkheden. Je respecteert je eigen grenzen. De yoga houdingen (asana's) worden bij yoga met de stoel zittend op de stoel maar waar mogelijk is ook staand en liggend beoefend. Uitgangspunt blijft yoga met de stoel. Er zal speciale aandacht d.m.v. enkele adem oefeningen in de lessen zijn omdat een juiste ademhaling essentieel is voor de algehele gezondheid en een goed functionerend lichaam. Het lichaam ontvang dan de nodige

brandstof wat het door een oppervlakkige en te hoge ademhaling onvoldoende ontvangt.

Deze speciale combinatie les van yoga/ stoelyoga/adem zal gegeven worden bij Fysio Praktijk Benthuisen en zal starten op donderdag 25 en vrijdag 26 maart. Tijdens de Lock down worden de lessen online gegeven.

Ademtherapie Cursus

Heel veel mensen ademen niet meer natuurlijk. De energie van de adem (chi of prana) blijft veelal in het hoofd en de keel en kan niet meer vrijelijk stromen door heel het lichaam. Adem is altijd aan iets gerelateerd; aan een spanning, aan een emotie, aan een schrikeffect, aan iets vanuit je jeugd of iets wat recentelijk is gebeurd. Misschien is het je weleens opgevallen hoe sterk de adem bij een baby naar

de buik toe gaat. Zo sterk zelfs dat de borst niet omhoog gaat maar alleen de buik. Deze natuurlijk ademhaling raken we met de jaren steeds meer kwijt. Dit geeft op den duur klachten in het lichaam. Voor mensen met ademklachten zoals COPD, Astma en bronchitis is ademen een bron van zorg wat ook extra spanning geeft op het ademhalingsstelsel. Met ademtherapie laat je je longen en middenrifspier beter functioneren tot er meer een natuurlijke, ontspannen, adembeweging kan ontstaan. Ademtherapie zorgt ervoor dat de longcapaciteit beter wordt benut en de werking van de middenrifspier actiever (normaler) wordt. Voor herstelde Covid19 patiënten biedt ademtherapie ruimte voor verbetering van de ademhaling. Ademtherapie is ontspanningstherapie. Het gehele zenuwstelsel ontspant zich steeds meer.



Hierdoor is ademtherapie ook geschikt voor mensen met; stress klachten, vermoeidheid, burn-out, te veel gedachten, slapeloosheid, emotionele klachten, angsten en hartklachten. Ook is het geschikt voor mensen die geen contact hebben met hun adem.

Vanaf 25 en 26 maart start Centrum de Zonneboom een cursus van 10 lessen ademtherapie bij Fysio Benthuisen aan de Dorpsstraat 49, Benthuisen. Tijdens

de Lock down wordt deze cursus online gegeven.

Begin vorig jaar startte Centrum de Zonneboom met yoga, ademtherapie, massages, cursussen en workshops. Er is ook een mogelijkheid Caroline van Centrum de Zonneboom ook in te huren voor cursussen op locatie. Bijvoorbeeld bij seniorencentra of uw bedrijf.

Voor meer informatie Carolien Ritoe: www.centrumdezonneboom.nl.