

Yogales & Adem les

Yogales

Met het beoefenen van yoga zorg je voor meer balans in je gehele lichaam, voor meer doorstroming en ontspanning. Yoga 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.

Bij het beoefenen van yoga richt je je naar binnen en stel je altijd je eigen mogelijkheden centraal. Hierbij respecteer je ook je eigen grenzen.

Een les bestaat uit:

- Voorontspanning
- Ademoefeningen
- Lichaamshoudingen
- Stabiliteit/ aardingsoefeningen
- Nek en schouderoefeningen
- Eindontspanning



Er zijn twee soorten lessen:

@ Hatha yogales

De groep bestaat uit maximaal zes deelnemers. Bij een maandabonnement kun je meerdere keren yogales volgen per week voor hetzelfde tarief!



@ Yogales (yoga/adem/stoel)

Aan deze les kan iedereen deelnemen ongeacht leeftijd, lenigheid, (tijdelijke) fysieke gesteldheid.

De lessen zijn een combinatie van yoga, een enkele stoelyoga houding en een ademoefening. **Uitgangspunt blijft hatha yoga.** Naast zittende houdingen zijn er ook staande en soms ook liggende houdingen. Op een laagdrempelige manier kunnen de lichaamshoudingen van de hatha yoga zo breed mogelijk worden gegeven.



Omdat de fysieke mogelijkheden niet bij iedereen hetzelfde zijn kan tijdens de les ook de ene cursist een houding staand beoefenen waar de ander gebaat is deze zittend uit te voeren.



Voor meer informatie zie de contactgegevens z.o.z.
Je bent van harte welkom!

CENTRUM DE ZONNEBOOM




Mijn naam is Carolien Ritoe. Naast het geven van yogales ben ik, voor een ruimer aanbod, in 2020 gestart met **Centrum de Zonneboom**.

Dit centrum voor bewustwording en balans is ontstaan vanuit een holistische levensvisie.

Het aanbod bestaat o.a. uit:

yoga, adem les, voetreflexzonemassage, babymassage, babymassage cursus voor ouders, autogene training en een ouder-workshop.

Actuele informatie over de activiteiten van Centrum de Zonneboom zoals data en kosten zijn te vinden op de website.

Voor meer informatie of aanmelding 

Telefoon: 079-8886429

Email: carolien@centrumdezonneboom.nl

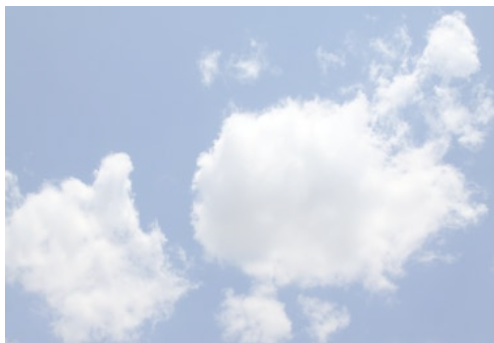
Website: www.centrumdezonneboom.nl

Adem les

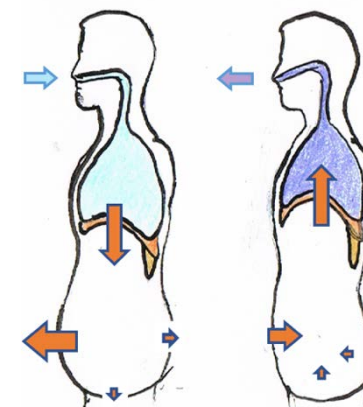
Cursus van 10 lessen

Adem is altijd aan iets gerelateerd; aan een spanning, aan een emotie, aan een schrik-effect, aan iets vanuit je jeugd of iets wat recentelijk is gebeurd. Een baby ademt nog natuurlijk en ontspannen. Zo sterk zelfs dat de borst niet omhoog gaat maar alleen de buik.

Deze natuurlijke ademhaling raken wij, m.n. door boven genoemde redenen, met de jaren steeds meer kwijt. Dit geeft op den duur klachten in het lichaam. De energie van de adem (chi of prana) blijft veelal in hoofd en keel. Ze kan niet meer vrijelijk stromen naar de buik en verder door het gehele lichaam. De adem beweegt dan het meest hoog in de borst. Deze manier van te hoog ademen wordt dan ook borstademhaling genoemd.



Met ademtherapie laat je je middenrifspier en je longen beter functioneren tot er geleidelijk aan een meer ontspannen en natuurlijke, adem-beweging kan ontstaan.



Inademing - Uitademing

Ademtherapie zorgt ervoor dat de longcapaciteit beter wordt benut en de werking van de middenrifspier actiever (normaler) wordt. Wanneer de adembeweging in de buik komt wordt dit buikademhaling genoemd.

Voor wie?

Voor mensen met ademklachten zoals **COPD**, **astma** en **bronchitis** is ademen een bron van zorg geworden (wat ook extra spanning geeft op het ademhalingsstelsel). Ook voor **herstelde Covid19 patiënten** biedt ademtherapie ruimte voor verbetering. Mensen met klachten als **stress**, **vermoeidheid**, **burn-out**, **slapeloosheid** en **angsten**, die allemaal te maken hebben met de adem en het gedachten patroon, komen meer in balans. Ademtherapie is er ook voor mensen met **hartklachten** of **voor mensen die nauwelijks beseft hebben van hun adem** (en dan niet ademen).

Voor meer informatie kun je contact opnemen.

 *Zie de contactgegevens hiernaast.*

Je bent van harte welkom!