

Herstellen:

Met Restorative Yoga herstelt het lichaam van de effecten van dagelijkse en chronische stress. Het is daarom bijzonder geschikt bij stress-gerelateerde klachten maar ook als je 'gewoon' behoefte hebt aan zachtheid, ontspanning en onthaasting.

Deze zachte yoga-vorm stimuleert de Relaxation Response

De zes componenten van de Relaxation Response zijn: 1. Een rustige omgeving 2. Een focuspunt (adem, fysieke gewaarwordingen) 3. Een passieve innerlijke houding (zonder oordeel) en mindful ten aanzien van afleidende gedachten 4. Een comfortabele houding met de ogen gesloten 5. Alle spieren van top tot teen diep ontspannen 6. Dit voor een duur van 10 tot 20 minuten

Ervaringen van mensen die jou voorgingen:

"Dank je wel voor vandaag, voor je zorg, voor je aandacht, je bent een bijzonder lief warm mens, dank je wel daarvoor! Ook namens mijn moeder!" Liefs Marieke

"Ik vond de workshop restoratieve yoga een heel aparte, ontspannende ervaring. Voelde me helemaal gedragen en ben zelden zo diep ontspannen geweest. Zaaaaaalig." Thea

"Voor mij was de Restorative Yoga een vakantie. Cadeau gedaan aan mezelf. Daar ben ik ook heel blij mee dat ik me dat zelf gegund heb. Is een echte aanrader voor iemand die ook graag weer tot rust komt." Annie

"Op 7 april 2018 heb ik de restorative workshop gevolgd bij Ingrid. Wat een feestje voor mijn lichaam en mijn ziel. Door de ontspannen, langere durende posities verkreeg ik bepaalde nieuwe inzichten en kon ook bepaalde overtuigingen loslaten door me te concentreren op of in deze positie. Het is het fijne bij Ingrid dat ze je goed in de gaten houdt en je dan komt ondersteunen met nog meer kussentjes en dekens (zie foto) zodat je je werkelijk comfortabel naar binnen kunt keren. Voor mij had deze workshop nog wel langer mogen duren! Een echte aanrader voor vermoeide en drukke mensen!" Caroline

"Ik vond het meer dan een cadeau voor mezelf. Het was een bijzondere ervaring. Zowel op het moment als ook nu nog. Door ons drukke gezin en de extra zorgen rond onze kinderen is mijn energie lever vaak laag. Dit zorgt er mede door dat mijn emmer steeds sneller overloopt. Dit liet mij anderhalf jaar geleden doen besluiten om easy flow yoga te volgen. Wekelijks een moment voor mezelf. Om bij mezelf stil te staan en even positief bezig zijn. Maar ondanks dat het ontspannend is merk ik dat ik toch soms m'n gedachten niet kan afschakelen. Dus volledig ontspannen is het niet. Maar dat is eigenlijk waar ik al al die tijd naar op zoek was....

Maar bij deze geweldige ontspannende sessie Restorative Yoga heb ik mogen ervaren wat echt ontspannen is. Het was in een woord HEERLIJK. M'n emmer liep langzaam leeg. Na de sessie realiseerde ik me dat het me zoveel positieve energie gaf. Ik ging sinds lange tijd weer vrolijk en vol positieve energie naar huis. Door dat m'n emmer ver leeg was kon ik veel meer geduld opbrengen voor de kinderen en was ik minder snel geïrriteerd. Dus niet alleen een mooi cadeau voor mezelf maar eigenlijk voor het hele gezin.

Nu merk ik nog steeds de voordelen ervan. Want m'n lichaam was gewoon vergeten wat ontspannen was. Wanneer ik bijvoorbeeld in bed lig merk ik nu pas op hoe gespannen ik in bed lig. Het helpt me bij het ontspannen. Wanneer er een structurele les mocht komen dan denk ik er serieus aan om te switchen. Ik kan het iedereen aanbevelen. Het is het meeslepen van de

comfortabele spullen meer dan waard! Ingrid, ik wil je hartelijk danken voor deze enorm bijzonder mooie ervaring. Een vriendelijke groet" C.C.

"Bepakt en bezakt met het yogamatje en een koffer vol zachte spullen zoals een deken en tig kussentjes, ging ik me installeren. Er lag bij iedereen een ministoeltje klaar, een dikker en langwerpige bolsterkussen en een heerlijk gezichtsmaskertje van lijnzaad en lavendelgeur. In het midden een grote hoop met nóg meer zacht materiaal. Ingrid start met uitgebreide uitleg over wat Restorative Yoga is. Dan gaan we de eerste houding in, en duwen overal kussentjes om gaten op te vullen. Een ongemakkelijke arm of nek is totaal ongewenst, want hoe kun je dan echt ontspannen? Daar ligt ook de nadruk op: op ontspannen tijdens een opening. Of het een borstkas- cq. hartopener is, of de onderrug of een opgetrokken been met de knie naar buiten vallend: totaal ontspannen kun je pas als je hele lijf overal echt goed ondersteund wordt. Geen plekje wordt vergeten, dat of Ingrid al lang geschoten heeft, of je vraagt of ze je komt helpen. Zo doorlopen we een stuk of 4 houdingen, waarin je ongeveer 20 minuten 'ligt' of 'zit'. En in alle houdingen, die open en zacht zijn, zorg je goed voor jezelf: met een heerlijk dekentje over je om niet af te koelen en/of het gezichtsmaskertje op je ogen. Zo kun je nog meer in het gevoel van dat moment komen. Alleen hier en nu telt, je adem verbindt je het hier met het nu. Je hoeft er alleen maar te zijn. Er kwamen wat gedachten, maar die dreven weg. En emoties mochten opborrelen, zelfs die kon het verstand niet onderdrukken. Pas na afloop viel op dat er ook geen muziekje was: dat was om geen afleiding te krijgen en nog meer in je gevoel te komen. Rust en opening, in het hier en nu. Voor mij kwam deze sessie op het juiste moment, want door allerlei drukte was ik over mijn grenzen gegaan. Het schuldgevoel over wat ik mijn lijf en hoofd had aangedaan, maakte me er bewust van dat het vanaf nu ook weer anders mocht. Na de houdingen, waarbij de tijd was omgevlogen, kregen we nog een heerlijke kop thee met wat lekkers. Al met al was het een geweldige ervaring!!! Zeker voor herhaling vatbaar!" C.P.

"Een mooie bewuste ervaring waarbij ik realiseerde tijdens de sessie, dat ik links en rechts door het ontspannen van mijn lichaam, wel pijntjes voelde (spanningen). Nu pas ik deze houdingen thuis toe, waarbij ik, eindelijk ontspannen op de bank zit, met diverse kussens om en onder mij te leggen en geniet van deze mogelijkheid. Super bedankt Ingrid, voor deze ervaring een echte aanrader." N.G.

"Wat mij het meeste is bij gebleven is de rust en zachtheid die de workshop mij bracht. Ik verloor het gevoel voor tijd, en kon in de zachtheid en warmte van de materialen heerlijk en diep ontspannen. Ook jouw zorgzame handen hebben daarbij een hele grote rol gespeeld." Marijke

"De tweeënehalf uur durende sessie Restorative Yoga is een warme traktatie voor lichaam en geest. Je zit voortdurend in een soort van meditatieve flow, waardoor je lichaam en geest volledig ontspannen en 1 worden met elkaar. Geen prikkels van buitenaf, alleen maar bezig met je zigen ik. De deskundige en lieve begeleiding van Ingrid voelt daarbij (letterlijk en figuurlijk..) als een warme deken." Nancy, augustus 2018

November 2018

"Ik wil je een enorm compliment maken voor de geweldige ervaring, die ik afgelopen zaterdag heb gehad. Het was warm, zorgzaam en leerzaam. Een paar dingen moet ik voorzichtiger doen, dat weet ik dan weer voor de volgende keer. Je houdt me wel op de hoogte hè!!! Groetjes, Els"

"Ik vond de sessie heerlijk. Erna voelde ik mij rustig en ontspannen. Niet loom of energiever, gewoon. Verbaasd hoe snel de tijd ging. Bedankt voor de fijne ervaring!" I.B.

“Ik had verleden week een hele leuke maar ook een hele intensive drukke week en ik was van binnen best onrustig. Die zaterdagmiddag heeft mij zooooo goed gedaan. Ik zat en zit nog steeds een beetje in en wolkje. Jij deed alles zo lekker rustig en liefdevol! De volgende workshop zou ik heel graag weer erbij willen zijn. Ik was verrast hoe weinig last ik van mijn onderrug had tijdens de workshop, alsof de spanningen die elke dag in mijn rug zitten opeens wegtrrokken. Heel fijn!! Bedankt voor de fijne ervaring.” B.B.

R.H. (kwam al eerder):

De sessie was weer super ontspannend. Ik heb gemerkt dat het ook wat met mijn emoties doet. Na de eerste sessie was ik eerst heel verdrietig. Zat in de auto al te janken en wist niet waarom. Bij thuiskomst was ik vooral geïrriteerd en ongeduldig. Daar was ook geen bewuste reden voor. Dus nu was ik heel benieuwd. En ja hoor. Dit keer was er alleen een paar uur ongeduld. De ontspanning houdt bij mij vrij lang aan. Dus ik laat blijkbaar niet alleen spanning los.”

Vrouw 50 plus (kwam al eerder) “Graag deel ik met je de ‘naweeën’ van een heerlijke yoga-‘work’shop (foute naam eigenlijk). Ik vond het in de eerste plaats weer heerlijk. Het is een bijzondere manier van ontspanning die diep doorwerkt. Ik ervaar je begeleiding tijdens de workshop als bijzonder fijn. Die zaterdagavond zat ik om half tien te knikkenbollen, dus hup, naar bed. De volgende twee dagen was ik opmerkelijk kalm. Een aanrader om vaker te doen!”

“Ja 26 januari wil ik weer!!! Is dat niet al genoeg feedback! Mijn tankje wordt momenteel flink aangesproken. Dus wat zaterdag is opgeladen was al snel weer verbruikt. Maar wat was het fijn zeg! Mijn man zag echt verschil aan me.” Vrouw, een kleine 2 maanden na bevalling van een 3^e kind.

“Tijdens de sessie heb ik me sinds maanden volledig kunnen laten gaan in die zin dat ik heerlijk heb kunnen loslaten. De afgelopen jaren zijn als een rollercoaster voorbij gegaan. Dromen voor en over mijn gezin, spatten voor mijn ogen uit elkaar en steeds zet ik er de schouders onder en hou alles bij elkaar. Langzaam heel langzaam ben ik aan het leeglopen. Tijdens jouw sessie flitsten situaties, periodes, van de afgelopen jaren voorbij waar ik van afstand op kon neerkijken. Ik heb kunnen loslaten en weer kunnen opladen en heb vannacht als een roosje kunnen slapen. Dank je wel.” A.

Als review zou ik graag willen zeggen dat het een fine ervaring is om op deze manier rust te komen en tijd door te brengen echt met jezelf. Ik merk dikwijls op dat wat ik ook doe of waar ik ook ben, ben ik altijd in mijn hoofd twee stappen verder. Deze sessie heeft daar een zachte rem opgezet. Hoewel gedachten even goed op en af vloeiden (dat kan bijna niet anders) waren er ook momenten waar ik op een zeer ontspannend maar *mindful* plek ben geland. Jouw uitleg en lieve begeleiding was super, zoals altijd. L.S.

“Wil je Ingrid bedanken voor de fijne workshop?” hoorde ik daags nadien via partner van W.B (man)

“Ik kan niet anders zeggen dan dat het super was. Wil graag de volgende workshop weer meedoen, als er nog 'n plekkie vrij is ...” M.B., vrouw

“Bij mij is er een enorme moeheid vrijgekomen. Heb veel geslapen maar niet fit wakker geworden. Wil graag 26 jan 2019 nog een keer meedoen.” S, vrouw