

Ontspannen in mateloze moeiteloosheid: Restorative Yoga Workshop

Vrijdag 27 april 2018

10:30 – 13:00 uur / Limbricht

€ 27,50 p.p. inclusief thee / water

Restorative Yoga = Herstellende Yoga

Deze yoga is - anders dan welke andere vorm van yoga dan ook - nauwelijks actief*. Je brengt jouw lijf op ontspannen wijze in bepaalde zachte / eenvoudige houdingen (in rug-, buik- of zijligging). In die houding wordt het hele lijf overal ondersteund met kussens, bolsters, dekens & dergelijke en warm toegedekt.

*Zodat je optimaal comfortabel kunt liggen
Kunt loslaten, herstellen & her-opladen*

Tijdens de 10 tot 20 minuten in deze houding, word je begeleid om met je aandacht bij jouw ervaring in dat moment te zijn. Mindful bij jouw adem, bij de fysieke gewaarwordingen en bij wat zich dan ook aandient. Je past de houding tussentijds aan als je nog niet helemaal of niet langer ontspannen ligt.

De *activiteit zit in jouw bewuste aandacht, in het tussen de houdingen door tot zit te komen, in het verplaatsen van de materialen en vervolgens het veranderen naar een andere houding

*'n Heel fijn cadeau
voor jezelf ...
en voor een ander*

RY is bijzonder geschikt voor:

- wie bijna over-loopt van drukte
- wie kampt met burn-out klachten
- wie herstellend is van ziekte
- wie kampt met fysieke klachten
- wie kampt met depressie
- wie kampt met gevoelens van onveiligheid
- voor iedereen die diepgaand wil ontspannen

Toegankelijk voor eenieder die op een matje kan liggen

Meenemen:

- Yogamat en/of campingmatrasje mag comfortabel dik zijn
- Twee kussens die je ook wat kunt dubbelvouwen
- Twee warme dekens om jezelf toe te dekken en in te pakken
- Twee grote handdoeken om het materiaal te beschermen
- Gemakkelijke & warme kleding + sokken

Bolsters en ander materiaal zijn aanwezig

Informatie en aanmelding



Coaching - Training - Yoga

Zonstraat 5 6133 VC Sittard | 046-458 4725

info@ingrid-lacroix.nl www.ingrid-lacroix.nl K.v.K. 14064611