

# Mateloos Moeiteloos Ontspannen; HOE doe je dat?

## Restorative Yoga Workshops

*de eerstvolgende sessies:*

*zaterdag 21 september  
en zaterdag 23 november*

*10<sup>30</sup> – 12<sup>45</sup> in Limbricht*

*€ 30 per persoon / wie eerder meedeed € 27,50*

### **Restorative Yoga = Herstellende Yoga**

Deze yoga is - anders dan elke andere vorm van yoga – nauwelijks actief\*. Je brengt jouw lijf op ontspannen wijze in bepaalde eenvoudige poses (in rug-, buik- of zijligging). Hierbij wordt het hele lijf ondersteund met bolster, kussens, 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 komen, in verplaatsen van materialen en vervolgens het veranderen naar een andere houding

# 'n Heel fijn cadeau voor iedereen; natuurlijk ook voor jezelf !

**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

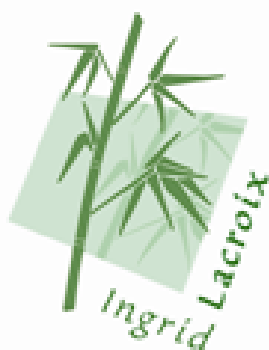
Voor *ieder die diepgaand wil ontspannen*

## Echt niet (alleen) voor watjes!

*Je wordt voortdurend uitgenodigd om aandachtig aanwezig te zijn;  
niet te gaan slapen - noch je te verzetten tegen gedachten en gevoelens.  
Yogaervaring niet nodig; je moet op een matje kunnen zitten & liggen,  
méér hoef je niet te kunnen ...*

Bolsters en ander basismateriaal is aanwezig  
Bij aanmelding krijg je details rond locatie en materiaal  
Draag gemakkelijke & warme kleding

## Informatie & aanmelding



Coaching - Training - Yoga

046 - 458 4725 [info@ingrid-lacroix.nl](mailto:info@ingrid-lacroix.nl)

[www.ingrid-lacroix.nl](http://www.ingrid-lacroix.nl)