

Lestijden

Ma	11.00 - 12.00 hatha yoga* 19.00 - 20.30 hatha yoga 20.30 - 22.00 hathayoga
Di	09.00 - 10.30 hatha yoga* 09.00 - 11.30 hatha yoga* 19.00 - 20.30 poweryoga 20.30 - 22.00 hatha yoga
Wo	09.00 - 10.30 hatha yoga 10.30 - 12.00 hatha yoga 19.30 - 21.00 hatha yoga***
Do	19.00 - 20.30 meditatie (oneven weken) 20.30 - 22.00 hatha yoga
Vrij	06.15 - 07.15 yoga in 't bos 09.00 - 10.00 hatha yoga * 10.30 - 11.30 hatha yoga *

* Pittelo, Marsdijk
** Beilen
*** Hooghalen

Wijzigingen voorbehouden, inhalen is mogelijk, instappen kan op elk moment, sportkleding gewenst (bij voorkeur van natuurlijk materiaal), lessen in kleine groepen

Cursusgeld

Proefles	gratis
Per maand	32 euro (4 lessen)
Per 3 maanden	84 euro (12 lessen)
Per half jaar	148 euro (22 lessen)
Individueel	25 euro
Craniosacraal therapie	42 euro
Ayurvedische massage	77 euro
ontspanningsmassage	50 euro

behandeling op afspraak door de week of in het weekend



Mijn vierjarige yogadocentenopleiding volgde ik aan de Saswitha Stichting te Bilthoven. Deze is erkend door de Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland en door de Europese Yoga Unie. Aanvullende opleiding deed ik o.a bij YogaMoves te Utrecht, docentenopleiding Poweryoga en onderdeel van AFN opleidingen, Koos Zondervan en Vipassana training. Yoga, meditatie en massage maken deel uit van de Ayurveda en hebben mijn voortdurende interesse. Ik heb de MasterClasses of Ayurveda bij Prof. Dr. Vaidya Acharya Naveen Gupta B.A.M.S. Gevolgd en blijvend zal ik seminars op dit gebied bijwonen.

Henriëtte van der Zee

Yogacentrum *Asana*

Oranjestraat 47
9401 KH Assen
0592-300965

www.asanayoga.nl

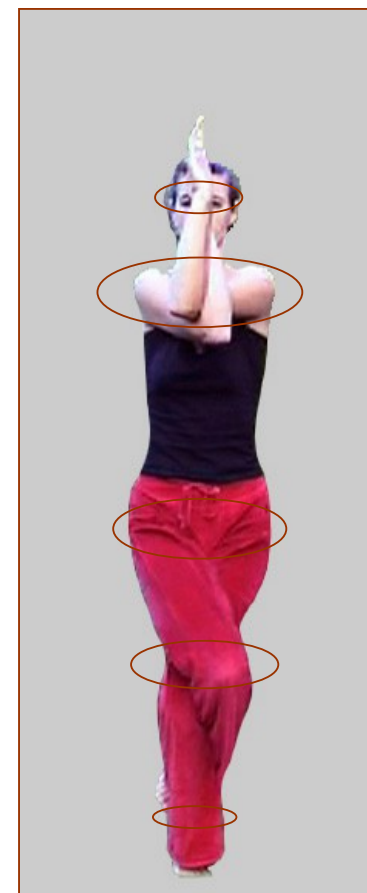
IBAN NL11INGB0004268695

Aangesloten bij de ANVAG (beroepsvereniging voor Ayurveda geneeskunde)



Kvk Noord Nederland nr. 56242298

Seizoen 2015 – 2016



Hatha yoga, Power yoga,
Ayurvedische massage
0592 – 300965
www.asanayoga.nl

Hatha yoga

Dit is de fysieke vorm van de klassieke yoga. Door het doen van houdingen (asana's) met behulp van de adem, wordt u bewust van de spanningen en ontspanningen van de spieren.

Deze bewustwording werkt zowel op lichamelijke spanningen als ook op geestelijke spanningen.

Hatha yoga draait om het in balans brengen van lichaam, adem en geest. Het vergroot uw welbevinden.

Yoga neemt geen stress weg maar leert u anders met uw spanningen en leven om te gaan.

Poweryoga

Poweryoga heeft zijn oorsprong in de Ashtangayoga. Binnen deze vorm wordt gebruik gemaakt van doorgaande bewegingen op de adem. Het is een sterk revitaliserende vorm van yoga. Het gebruik van een goede ademhaling is van belang om de doorgaande serie zo te kunnen maken dat het denken verstilt en de adem de beweging draagt. In de eerste lessen wordt aandacht besteed aan het gebruik van de adem en de opbouw van de houdingen. Van daaruit wordt toegewerkt naar een vloeiende vorm van de basisseries; meditatie door beweging. Kortom, veel actie waardoor u tot een diepere ontspanning kunt komen die zowel in het denken als in het lichaam doorwerkt.

Ayurvedische massage

Ayurvedische massage is een oud indische klassieke massage dat een belangrijk onderdeel is van de preventieve geneeskunst. Het is een tamelijk stevige massage en duurt minimaal 1,5 uur.

Tijdens de massage wordt aandacht besteed aan het gehele lichaam. Daar worden warme ayurvedische oliën bij gebruikt die de massagewerking versterken. De gewrichten krijgen extra aandacht. Door het stimuleren van energiebanen en drukpunten (marma's) wordt het lichaam geactiveerd om afvalstoffen af te voeren. Dit houdt het lichaam gezond en bevordert het welbevinden.

Ontspanningsmassage

De ontspanningsmassages die Ernst als masseur bij kuuroord Fontana in Bad Nieuweschans geeft bieden wij ook in ons yoga- en massagecentrum. Met een neutrale olie wordt het gehele lichaam gemasseerd, behalve uw hoofd. Deze massage duurt 50 minuten. U kunt aangeven waar u de meeste ontspanningsbehoefte heeft. In ieder geval komen bekkengebied, benen, rug, schouders en nek aan de beurt. Voor vrouwen en mannen een aanbeveling.

Craniosacraal therapie

Deze therapievorm is gebaseerd op stilte, aandacht en geduld. Ogenscheinlijk wordt er zeer weinig gedaan; het is de Zen in

lichaamswerk. De behandelaar maakt contact met het c-s vocht dat continue door hersenen en ruggenmerg stroomt, enkel door het opleggen van handen of vingers. In diepe concentratie wordt contact gemaakt met dat trage ritme als uitnodiging om meer ruimte in te nemen. Soms wordt lichte druk- of trekkracht uitgeoefend of ledematen langzaam bewogen. Daardoor ontstaat een totale ontspanning en overgave waardoor blokkades als vanzelf kunnen verdwijnen. Een sterk hier-en-nu bewustzijn is het gevolg. De behandeling duurt ruim een uur en wordt gedaan op een massagetafel, liggend op de rug en geheel gekleed.

Asana streeft naar bewustwording van uw (levens-)houding door middel van yoga. Voor de een is het; bewust bezig zijn met de lichamelijke conditie.

Voor de ander is het; vergroten van de concentratie, bewust ontspannen of verwerken van een fysieke klacht(en).

Weer anderen zijn op zoek naar een diepere beleving van het dagelijks bestaan.

Wat Yoga voor u betekent, is aan u.

Het yogacentrum ***Asana*** staat garant voor de kwaliteit van de aangeboden lessen.

'Zo je denkt, zo adem je.
Verander je adem en je verandert het denken.....'
bron onbekend