

Leven vanuit Ontspanning

Tibetaanse Yoga



Een belangrijke voorwaarde voor welbevinden is ontspanning. Alleen als wij echt ontspannen zijn, kunnen we open staan voor onze ervaringen. We kunnen leren hoe we kunnen ontspannen binnen de chaos van het dagelijks leven. Hierin is het op de eerste plaats belangrijk om de spanning te leren voelen en de aandacht te leren richten in plaats van te worden meegenomen door alles wat op ons afkomt.

Je gaat in deze tweede serie van 7 keer verder ontdekken hoe Tibetaanse Yoga en de bijbehorende Tibetaanse meditatieoefeningen je hierbij kunnen helpen. Het niet gevolgd hebben van de eerste reeks is hierbij geen probleem. Je kunt gewoon insteken. De yogaoefeningen worden langzaam en met aandacht gedaan, waarbij de nadruk ligt op bewegen en ademen. Hierdoor worden onderliggende spanningen en blokkades voelbaar en kunnen zij zichzelf transformeren. Tevens stimuleren de oefeningen de doorstroming van de levensenergie door het hele lichaam, waardoor je meer gaat ervaren en krachtiger in het leven gaat staan. Adem oefeningen ondersteunen dit proces, waardoor je energie nog vrijer gaat stromen en je meer voldoening en vreugde gaat ervaren.

De meditatieoefeningen helpen je om op diepere niveaus te ontspannen, zodat het ademen kalmer en ruimer wordt en je meer tot rust komt. Tegelijkertijd ontwikkel je een standvastige en ontspannen alertheid in alles wat je onderneemt.

Myra Pieters is werkzaam als psychotherapeut en healer in haar eigen praktijk, waar zij klassieke psychotherapie verbindt met oosters georiënteerde bewustzijnsontwikkeling. Zij studeerde bij Peter Fenner en Rob Preece en volgt sinds 2012 Dzogchen onderricht bij Robert Hartzema en Marjan Möller. (www.karnak.nl)

Locatie: KenKon Trainingscentrum, Nieuwe Kanaal 11, 6709 PA Wageningen

Vrijdagochtend 09.30 – 11.00 uur

Data: 12-01, 19-01, 26-01, 02-02, 09-02, 16-02, 23-02

Kosten: € 70, studenten € 52,50

Inschrijving en vragen: m.pieters@innertrust.nl