

# HATHA - YOGA

Wat is de reden dat zoveel mensen yoga doen?  
Yoga wordt door velen beoefend om ontspanning te vinden en te leren evenwichtig om te gaan met de dingen van alle dag.

Yoga kan niet uit een boek worden geleerd; het gaat om de persoonlijke inbreng van zowel leerling als docent.

Een Yogadocent helpt je jouw lichaam beter te leren kennen. Niet alleen anatomisch, maar ook verkennen.

Hoe voelt het als er een (spier)spanning is. Hoe voelt het als je de (spier)spanning loslaat.

Regelmatische beoefening van Yoga leidt tot een goede lichamelijke gezondheid.

In tegenstelling tot fitness of andere westerse vormen van lichaamscultuur geldt dit voor alle systemen van het lichaam en niet alleen voor het spierstelsel.

Ook de pezen en gewrichten, bloedsomloop, lymfe, ademhaling, zenuwstelsel en hormonale stelsel worden gereguleerd, versterkt en gebalanceerd.

Bovendien worden innerlijke stilte en stabiliteit geoefend en aangekweekt. Dit geeft meer weerbaarheid waardoor problemen in het dagelijkse leven makkelijker het hoofd kunnen worden geboden.

De meeste mensen ervaren dit als iets plezierigs.

Er is wel tijd nodig om dit te bereiken. Vaak zijn we ongeduldig en ontevreden over onszelf als we niet in korte tijd presteren wat we van onszelf verwachten.

In de Yoga geldt. Doe wat je doet, verbind daar niet meteen verwachtingen aan, doe het gewoon en ervaar het eens. Ook bij het doen van de lichamelijke oefeningen tijdens de les geldt dat. Doe het met 100% van jouw kunnen, zonder te denken dat een ander het beter of slechter doet. Een ander doet het anders. Het gaat om wat jij zelf doet, voelt, ervaart.

Van daaruit kun je misschien een beetje rust en warmte uitstralen naar je omgeving.

De Yogalessen worden gegeven op:  
Bessenweg 11  
Doetinchem

Voor verder informatie kun je contact opnemen met:

Monique Geerlofs

Gediplomeerd yogadocente sinds 1985

Tel: 0314-332199

E-mail: [mykg@yogacentrumkoop.nl](mailto:mykg@yogacentrumkoop.nl)

website: <http://yogacentrumkoop.nl>

# YOGA

