

Yoga Meditatie

Authentieke yoga volgens de Himalaya Traditie

Met raja yogadocent Marjan Overgaag



Waarom zou je aan yoga doen?

Vooral in Amerika is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar yoga en de effecten ervan. De medische wereld gebruikt meditatie om spanning te verminderen en mensen vitaal te houden.

Vershillende yogatechnieken, zoals ademhalingstechnieken en zachte hatha yoga, stellen je in staat om je gezondheid te verbeteren evenals je functioneren in de maatschappij. Je leert invloed uitoefenen op het autonome zenuwstelsel dat o.a. het hartritme en bloeddruk regelt.

Het effect is ontspanning van lichaam en geest. Daarmee is de beoefening van yoga een zeer effectieve manier om stress tegen te gaan. Stress

ondermijnt het immuunsysteem, en dat kan voor ziektes zorgen.

Andere gunstige effecten hebben betrekking op o.m. je mentale en fysieke weerbaarheid, concentratievermogen, geheugen, creativiteit, intuïtie en geestelijk evenwicht.

- ❖ Je leert hoe je jezelf kunt ontspannen, de hele dag door, onder alle omstandigheden
- ❖ Je gaat effectiever functioneren in je dagelijks leven
- ❖ Yoga heeft een preventieve werking bij ziekten.

Wat is raja yoga?

Raja Yoga is een klassieke yogavorm gericht op meditatie. Rond 200 voor Christus heeft de grote wijze Patanjali de essentie van verschillende yogavormen samengevoegd tot één systeem en beschreven in de Yoga Sutra's. Dit systeem heet raja yoga ofwel koninklijke yoga. Bekende en minder bekende vormen van yoga maken er deel van uit, zoals hatha yoga, jnana yoga, bhakti yoga en karma yoga.

Patanjali gaat uit van acht stappen die integraal beoefend worden met behulp van oude yogatechnieken. En zo verbeter je op een natuurlijke wijze je lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Voor meer info: www.himalaya-yoga.nl.

Wat doe je in een les?

- ❖ Ontspanning
- ❖ Adem- en energiebeheersing
- ❖ Joints and glands
(oefeningen om het lichaam 'wakker' te maken en de energie weer vrij te laten stromen)
- ❖ Asana's
(fysieke oefeningen, zachte hatha yoga)
- ❖ Ontspanning/meditatie

Praktische info

Om yoga en meditatie te kunnen beoefenen, heb je nodig:

- ❖ gemakkelijk zittende, niet knellende kleding
- ❖ meditatiekussen om op te zitten
- ❖ handdoek of deken om op te liggen
- ❖ yogamat voor de asana's

Yogamatten en kussens zijn aanwezig.



Wie is de docent?

Yogadocent is Marjan Overgaag. Zij is internationaal gecertificeerd yogadocent (RYT 600) van de Himalaya Yoga Meditatie Traditie, een 5000 jaar oude traditie waarin Marjan ook geïnitieerd is.



Marjan heeft een achtergrond in de journalistiek en communicatie. In haar vrije tijd helpt ze de stichting Kuychi, die geld inzamelt om kansarme kinderen in Peru een betere toekomst te geven. Marjan heeft cursussen gevolgd in anatomie en fysiologie, Thai Chi, NLP en energetische meditatie. Inspiratiebronnen: reizen, mensen, wandelen, schrijven.

Lessen en tijden

Maandag van 10 tot 11.15 uur in het Notenschip te Schipluiden
Maandag (online) van 20 tot 21.15 uur
Woensdag (online) van 20 tot 21.15 uur

Basis- en middengroep.

Naast de groepssessies geeft Marjan ook individueel les. Dat kan op locatie of bij je thuis, individueel of in een groep. Het kan gaan om reguliere yogalessen volgens de Himalaya Traditie, yoga op maat, ademtraining en/of ontspanningsoefeningen.

Tarieven en betaling

Een cursusblok van 10 lessen kost € 95 (€ 9,50 per les). Betaling: contant of op bankrekening NL26 RABO 0358222915 t.n.v. M.J.M. Overgaag

Een gemiste les kan, in overleg, ingehaald worden.

Aanmelden

T: 06 – 26134378

E: overgaag@box.nl

Locatie

Koornmarkt 20, Delft