|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **HIMALAYA**  **YOGA MEDITATIE INSTITUUT NEDERLAND**  Affiliated AHYMSIN Centre | | **Wat doe je in de les?** | **Practische informatie** | | |
|  | **Cursussen**  **Yoga Meditatie**  **authentieke yoga**  **volgens de**  **Himalaya Yoga Meditatie**  **Traditie**  *Raja Yoga-docent:*  *Louella Gerritsen*  **2022 / 2023**  **Herfstcursus**  **10 september t/m 12 december**  **Wintercursus**  **9 januari t/m 6 maart**  **Lentecursus**  **20 maart t/m 22 mei**  **Stressreductie**  **Diepe ontspanning**  **Ademhalingstraining**  **Emotiemanagement**  **Yoga-biofeedback**  **Mindfulness**  **Meditatie**  *Yoga is een onmisbare investering in*  *een gezond lichaam en een gezonde geest*  Locatie: Dorpshuis Erichem  Erichemseweg 30 | |  | 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)  \*\*  Meditatie  \*\*  Yogawetenschap en -filosofie  (Iedere cursus heeft een thema uit de Yogawetenschap)   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | **Aanmelden:**  T: 0344 619589 M: 0651820421  E: [gerritsen-vanbakel@wxs.nl](mailto:gerritsen-vanbakel@wxs.nl)  W:[www.himalaya-yoga.nl](http://www.himalya-yoga.nl) |  | |  | **Om yoga en meditatie te kunnen beoefenen:**  Algemeen: gemakkelijk zittende, niet knellende kleding.  Om te zitten: een meditatiekussen, of een stevige deken die gevouwen wordt tot een confortabele hoogte.  Om op te liggen: een slaapzak of deken.  Om asana’s uit te voeren: een yogamat.  **Cursusduur en lestijden:**  **\*** De **Herfstcursus** begint met een **gratis proefles** speciaal bedoeld voor starters (ook zij die al ervaring hebben met yoga). Het vervolg van de cursus is geschikt voor alle niveaus en bestaat uit 11 lessen van ca. kwartier, gegeven op de maandagavonden van 6 september t/m 13 december, m.u.v. 18 oktober en 6 december. De lessen beginnen om 19:30 uur (19:15 aanwezig zijn).  \*De **Wintercursus**, bedoeld voor alle niveaus, bestaan uit 8 lessen: 9 januari t/m 6 maart**,** m.u.v. 27 februari. De lessen, van ca. 8 kwartier, beginnen om 19:30 uur (19:15 aanwezig zijn).  **\***De **Lentecursus** bestaan uit 8 lessen: 20 maart t/m 22 mei, m.u.v. 10 april (2e paasdag) en 1 mei.  Voor **Yoga-biofeedback** en **Stressreductie** worden aparte afspraken gemaakt  **Starters** kunnen op ieder moment ‘instappen’; gevorderden schrijven zich in voor een hele cursus.  **Plaats:**  Het adres van de lesruimte is Erichemseweg 30, 4117 GJ Erichem  (Dorpshuis Erichem)  Plattegrond Erichem: <https://www.google.nl/maps/place/Erichem/> **Tarieven en betaling:**  **Herfstcursus:** € 176; **Wintercursus**: € 128; **Lentecursus**: € 128  (€ 16,00 per les). Het cursusbedrag kan worden voldaan in twee termijnen, de eerste vóór de aanvang van de lessenserie.  Wijze van betaling:  contant of op bankrekening NL80 SNSB 0960 9080 72 t.n.v.  LMV Gerritsen-van Bakel, Tiel. |  |
|  | **Wie is de docent?** | |  | **Wat is Raja Yoga?**  **Wat is de Himalaya Yoga Meditatie Traditie?** |  | **Waarom zou je yoga en meditatie**  **willen doen?** |  |
|  | *Louella Gerritsen*  docent_louella  Louella heeft al vele jaren yoga gepractiseerd en gedoceerd. Zij heeft de docentenopleiding gevolgd van Stg. Raja Yoga Nederland en is internationaal gecertificeerd yogadocent van de Himalaya Yoga Meditatie Traditie, in Rishikesh, India.  In een studie, *Hoe word ik weer heel?*, heeft Louella de effecten van yoga onderzocht op de  gezondheid en het functioneren van de mens.  Louella is *center leader* van het Himalaya Yoga Meditatie Instituuut Nederland, gelieerd aan de *Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International* (AHYMSIN). Als yogadocent aan dit instituut geeft Louella les in Raja Yoga volgens de Himalaya Yoga Meditatie Traditie, in de regio Tiel. Louella is tevens kerndocent aan de yogadocentenopleiding van Stg Himalaya Yoga Nederland (*Himalayan Yoga Tradition-Teacher Training Program*), waarvan zij mede-oprichter en bestuurslid is.  Als *Licenced HeartMath Provider* en Hartcoherentie trainer weet Louella met HeartMath-technieken de gunstige gezondheidseffecten van yoga te versterken.   |  |  | | --- | --- | | T: 0344 619589 M: 651820421  E: [gerritsen-vanbakel@wxs.nl](mailto:gerritsen-vanbakel@wxs.nl)  W: [www.himalaya-yoga.nl](http://www.himalaya-yoga.nl)  [www.yogadocent.com](http://www.yogadocent.com) | provider_logo08 | | |  | **Raja Yoga** is de volledige, duizenden jaren oude klassieke  Yoga training, gericht op meditatie, de hoogste stap in Yoga. Rond 200 voor Christus heeft de grote wijze (*rishi*), Patanjali,  de essentie van de diverse yogavormen samengevoegd in een collectie van aforismen, *Yoga-Sutras* genaamd. Dit systeem heeft men Raja Yoga, of Koninklijke Yoga, genoemd. Hieronder kunnen alle bekende en minder bekende Yoga- vormen worden ondergebracht, zoals Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, en Karma Yoga.  Patanjali onderscheidt in Yoga acht stappen die integraal beoefend worden met behulp van oude Yoga-technieken. Beoefening resulteert op natuurlijke wijze in een verbetering van lichamelijke en geestelijke gezondheid. Een voorwaarde daarbij is wel dat de beoefenaar gemotiveerd en gedisciplineerd is.  **De Himalya Traditie** Vanaf de Vedische tijd - ruim vierduizend jaar geleden - zijn de *rishi’s* van de Himalayas verantwoordelijk voor het overdragen van Yogakennis aan hun leerlingen. Deze kennisoverdracht vindt plaats in een onafgebroken erfopvolging.  De methoden en filosofieën van de Himalaya Traditie hebben de tand des tijds doorstaan. Vele generaties hebben dit pad van zuivere meditatie gevolgd en hebben zodoende een immense kennis opgebouwd.  Het eerste doel van de Traditie is om inzicht te verwerven over wie men is, zijn ware aard te ontdekken en te kennen. De Himalaya Traditie van Yoga Meditatie combineert een aantal elementen, waaronder de wijsheid van Patanjali's Yoga Sutras, Raja Yoga en specifieke mondeling overgeleverde instructies en ervaringen. In de Traditie vormen deze elementen een geïntegreerd geheel. Zowel de hoofdgedachten als de beoefening van alle bekende meditatiesystemen maken er deel van uit en zijn grotendeels ook ontstaan uit deze traditie. |  | Met name in Amerika is al veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar yoga en de therapeutische effecten ervan. De medische wereld daar, maar ook elders, gebruikt meditatie om spanning te verminderen en mensen vitaal te houden.  De verschillende yoga-technieken, met name ademhalingstechnieken, en zachte Hatha Yoga stellen je dus in staat je gezondheid te verbeteren evenals je functioneren in de maatschappij.  Je leert invloed uit te oefenen op het autonome zenuwstelsel dat o.a. je hartritme en je bloeddruk regelt. Het effect is ontspanning van lichaam en geest.  Daarmee is yogabeoefening een zeer effectieve stress-bestrijding. Stress is waarschijnlijk de grootste *killer* in onze westerse samenleving. Stress ondermijnt het immuunsysteeem, met als gevolg dat ziektes kunnen toeslaan.  Yoga-meditatie heeft deze heilzame uitwerking omdat zij – en dit is het werkelijke doel van yoga – je leidt naar jezelf, op alle niveaus.  Andere gunstige effecten hebben betrekking op, onder andere, je mentale en fysieke weerbaarheid, concentratievermogen, geheugen, creativiteit, intuïtie, geestelijk evenwicht.   * Je leert hoe je jezelf kunt ontspannen, door de dag heen, onder alle omstandigheden. * Je gaat effectiever functioneren in je dagelijks leven. * Yoga heeft een preventieve werking m.b.t. ziekten.   ***Yoga-biofeedback***  De cursussen bieden de mogelijkheid om de gunstige gezondheidseffecten van yoga aan te tonen en te versterken met behulp van biofeedback (HeartMath-hartcoherentie-training). |  |