



Yoga: Bewegen naar Zelfheling

Eerst beginnen we met een meditatie; we gaan naar binnen, naar ons hart, en onze adem om helemaal goed in jezelf aan te komen en om in je innerlijke wereld te kijken of voelen wat je precies nodig hebt.

Daarna gaan we actief aan de slag met plekken in je lichaam waar de energie meer mag stromen, zodat die vitaal en schoon worden. Dat doen we door bepaalde houdingen aan te nemen en door acupressuur punten vast te pakken. Die houdingen en drukpunten zijn verbonden met organen, banen, en energie stromen, zoals de meridianen of de regulatoren. Ook werken we met drukpunten voor vastzittende emoties, waardoor die gaan stromen. Ons vuurtje gaat meer aan; er komen afvalstoffen vrij en ons lichaam gaat zich resetten. Het effect is dat we makkelijker onze focus kunnen houden!

Als we de yoga doen krijgen we vaak inzichten waarom die delen in ons lichaam vast zijn gaan zitten. Dat inzicht, nodigt ons uit om met dit thema anders om te gaan. Met onze aandacht gaan er veranderingen ontstaan in onze vier lichamen.

Als de energie in je lichaam goed doorstroomt, kan je jezelf en je lichaam als heel gaan ervaren, namelijk als ontspannen en vol energie, zoals het oorspronkelijk bedoeld is.

Zo creëer je zelf heling.

Data: 1 x per 2 weken op de vrijdag ochtend van 10.00 – 11.45 uur
15 februari , 1 en 15 en 29 maart, 12 en 26 april, 10 en 24 mei ,
7 en 21 juni, 5 juli



Bedrag: 16 euro per les voor 11 lessen, dat is 176 euro. Dit kan in delen of per maand worden betaald als dat is wat je financiële situatie het beste toelaat.

Maximaal: 3 deelnemers

Je kunt je inschrijven voor de hele cyclus. Ik hoop van harte dat je erbij bent!

Voor informatie en/of op gave: Marijke ten Hengel, telefoon 06 20829476.

Email: marijke@oorsprongnu.nl Website: www.oorsprongnu.nl