

## SOORTEN YOGA

**Hatha Yoga** | Ook wel de basis van alle yoga genoemd. Een combinatie van ademhalingsoefeningen, warming-up d.m.v. zonnegroeten en traditionele asana's (houdingen) gecombineerd met ontspanning om het lichaam geleidelijk sterker te maken en rust te creëren voor lichaam en geest.

**Yin Yoga** | Een van de meest populaire yogastijlen van het moment. Het stimuleert het lichaam intens en is tegelijkertijd rustgevend en ontspannend. De spieren zijn in houdingen zo ontspannen mogelijk en het doel is om de energiestroom/chi in het bindweefsel/fascia te stimuleren. De conditie van het lichaam verbeterd zeer sterk.

**Evening Flow** | Een combinatie van traditionele Hatha Yoga en Vinyasa Flow. We gebruiken ritme en herhaling om warmte op te wekken, kracht te ontwikkelen en blokkades op te lossen, zowel in lichaam als in geest. Dit kan op een geleidelijke manier, intensief of ergens tussenin. Iedere week is er weer een nieuwe focus.

**Vinyasa Flow** | Een fijne krachtige/dynamische beoefening van asana's om lichaam en geest sterker te maken en de uitdaging op te zoeken waarbij je verstand allerlei smoesjes moet verzinnen om iets niet te hoeven doen. Traditionele houdingen afgewisseld met Vinyasa's (op het ritme van de adem) Elke les kent een andere focus/thema.

**Restorative Yoga** | Een helende en herstellende vorm van yoga met veel gebruik van hulpmiddelen/props. Stimulerend voor bindweefsel en kalmerend voor het zenuwstelsel door gebruik van ademhaling/sight breath.

**Pilates** | Een fitnesssysteem bedacht door Joseph Pilates. De focus van de workout ligt op het stabiliseren van rug, buik en bekkenbodemspieren. Diverse oefeningen wisselen elkaar af. Door het versterken van de dieper gelegen spieren stabiliseren we al onze dagelijkse houdingen en balans.

**Yoga Nidra** | Yoga Nidra is een techniek dat komt van Swami Satyananda Saraswati in de Bihar School of Yoga. In Yoga Nidra leert men bewust te ontspannen op een dieper niveau. Gewone slaap is vaak niet voldoende ontspannend evenals op de bank hangen, tv kijken of een boek lezen. Voor werkelijke ontspanning dien je je bewustzijn te behouden. Een docent begeleid je naar ontspanning op fysiek, mentaal en emotioneel niveau. Hierdoor wordt je de schepper van je dromen en kun je op onbewust niveau vaste patronen doorbreken.

**Privé Yoga** | Vind je het prettiger om alleen een les te volgen met mijn begeleiding is dit ook een mogelijkheid in de studio of bij jou thuis. Van te voren hebben we een vrijblijvend gesprek waarin we samen kijken wat bij jou past, welke vorm van beweging voor jou goed voelt en wat jouw doel is. We kijken dan samen hoe vaak de behoefte is aan een les en welke tijden gunstig zijn. Check in de shop voor het boeken van deze les.

**Bedrijfsyoga** | Veel bedrijven zien tegenwoordig de voordelen in van yoga. Door beoefening van yoga zien zij dat hun werknemers gezonder en productiever worden. Door regelmatig beoefenen voelen mensen zich vrijer in hun lichaam, fitter, krachtiger, energiever en ontwikkelen een ontspannen geest. Wetenschap heeft uitgewezen dat door beoefening van yoga men minder stress ervaart, de vitaliteit toeneemt, het geluksgevoel verhoogt en het concentratie vermogen groter wordt. Door met yoga de focus bij het lichaam en de ademhaling te houden krijgen mensen meer bewustzijn van zichzelf en zal dit uiteindelijk resulteren in een positieve instelling en verhoogde productiviteit. Klachten als RSI worden gereduceerd, stress verminderd, minder ziekte verzuim, betere communicatie onderling en verhoogt de weerbaarheid tegen kritiek en verandering.

Yoga voor bedrijven kan op locatie bij u in het bedrijf. Voor een prijsopgave mail naar [bhaskarayoga@hotmail.com](mailto:bhaskarayoga@hotmail.com) of contact via de website.

**Groepsyoga** | Nieuwsgierig naar yoga en niet de enige? Een les cadeau doen? Samen met vrienden of collega's een mooie yogales, meditatie of een combinatie ervaren is mogelijk. We zullen samen kijken naar een passende vorm, de geschikte tijd/datum en locatie. Voor meer informatie mail naar [bhaskarayoga@hotmail.com](mailto:bhaskarayoga@hotmail.com) of contact via de website.