

BHASKARAYA YOGA | LESAANBOD

Hatha Yoga | Klassieke Hatha Yoga. Een striktere yogavorm voor serieuze beoefenaars. Deze les wordt gegeven met de intelligentie van Iyengar, de passie van Ashtanga en de mindfulness van Vipassana. Voorgebracht door Yogacharya Venkatesh bedoeld om lichamelijke inzichten te krijgen, de adem te beheersen en de geest te verscherpen.

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.

Hatha 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.

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.

Yin-Yang Yoga | Yin is de zachte, vrouwelijke, receptieve en meer energetische kant van de yoga. Yang omvat de stevige, mannelijke, actieve en op spierkracht gerichte kant van de yoga. In deze les spelen we met de verschillende kwaliteiten van yin en yang en zo creëren we een innerlijke 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 begeleidt 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 bhaskarayayoga@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 bhaskarayayoga@hotmail.com of contact via de website.