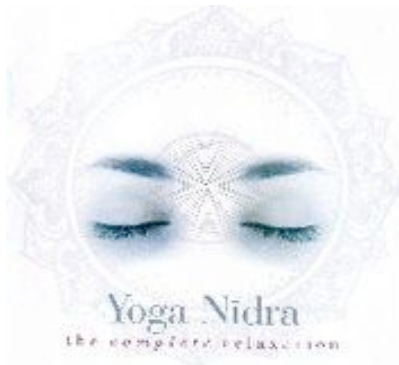


# Workshop Yoga Nidra

*Ervaar je veel spanningen en stress?  
Kom dan naar deze weldadige workshop!*

## **Yoga Nidra betekent “bewuste slaap”**

Het is een diepe slaap, waarbij je geest wakker en alert blijft. Tijdens de oefening word je aan de hand van een gesproken tekst langs de chakra's energiewielen) van je lichaam geleid. Het is een hele efficiënte en effectieve manier om je lichaam en geest in diepe rust en ontspanning te brengen.



Vaak als je slaapt blijf je tot op een zeker niveau je “lasten” met je meedragen waardoor je niet volledig tot rust kunt komen. Het lichaam en de geest blijven gespannen, waardoor je onvoldoende kunt herstellen en je verfrissen. Yoga Nidra brengt ontspanning aan in de spieren en het zenuwstelsel. Er wordt een gevoel van zwaarte en bewegingloosheid in het lichaam gebracht.

De geest is een continue bron van onrust en beweging. Door de diepe geestelijke ontspanning tijdens de Nidra worden emoties in balans gebracht, zodat na de Nidra een gevoel van rust en harmonie wordt ervaren. Yoga Nidra wordt ook wel de wetenschap van ontspanning genoemd, door de intensiteit van rust van lichaam en geest waardoor spanningen opgeheven kunnen worden. Kom deze Bewuste Slaap ervaren.

***De workshop is zeer geschikt voor mensen die veel spanningen ervaren in hun dagelijkse leven. De workshop is geen vervanging voor therapie!***

Tijdens deze meditatieve oefening lig je op je rug op een matrasje (zelf mee te nemen). Neem een handdoek mee om over een kussen te leggen en een deken of slaapzak om je lichaam warm te houden, want de oefening zal ongeveer een uur in beslag nemen. Gemakkelijke kleding en warme sokken zorgen dat je comfortabel ligt.

De workshop bestaat uit:

- 1) Hatha Yoga - Rustige bewegingen en houdingen die erop gericht zijn om het lichaam bewust te maken en te voelen.
- 2) Yoga Nidra - Meditatieve oefening.
- 3) Lunch - Met elkaar genieten van een gezonde en heerlijke lunch.

## **Aanmeldingsinformatie**

Datum: Zondag 5 februari 2012

Locatie: De Yogapoort, Peperstraat 162, 1502 AL Zaandam.

Tijd: 10.00 – 13.30 uur

S.v.p. min. 10 minuten voor aanvang aanwezig zijn

Bijdrage: € 40,- leden, € 45,- niet-leden (inclusief lunch)

Inschrijving: De inschrijving is definitief na ontvangst van de bijdrage op rek.nr. 13.20.40.794 ten name van:

De Yogapoort, Zaandam, o.v.v. Yoga Nidra en de datum.

*De workshop kan alleen doorgang vinden bij voldoende inschrijvingen (minimaal 8 deelnemers)*

Annuleren? Na aanmelding en betaling kan tot 1 week voor de datum van de workshop kosteloos worden geannuleerd. Na deze datum is de volledige bijdrage verschuldigd.

Informatie: 06-10808030, [info@deyogapoort.nl](mailto:info@deyogapoort.nl) [www.deyogapoort.nl](http://www.deyogapoort.nl)

Bijzonderh.: Draag gemakkelijke kleding. Neem mee: een handdoekje om over een kussen te leggen, slaapzak en een matrasje (of bijv. zittingen/kussens van zonnestoelen).

