

Yoga Nidra

in Annen

Het is weldadig om af en toe een stap uit de aandachtvragende buitenwereld te doen, even uit te pluggen, de rust op te zoeken. **Echte diepe rust te ervaren.** In deze staat van zijn herstelt je systeem; het krijgt de ruimte, tijd en aandacht om even terug te schakelen, je over te geven aan een 'alleen maar zijn'. Je hoeft even niets te doen, niets te denken, echt even pure aandacht en tijd voor JOU.

Yoga Nidra wordt liggend beoefend en kent een systemische opbouw. Dit om de frequentie van je hersenen omlaag te brengen. Je zintuigen trekken zich terug.

Je lichaam wordt in fysieke ontspanning gebracht, echter, je geest is helder en alert. Je komt in een andere bewustzijnsstaat. Dit breng je naar je essentie, je natuurlijke staat van zijn; waarin we enkel liefde, wijsheid en compassie vinden. Maar echter moeten we vaak om 'de bol van onze gedachten heen' om bij die staat te komen en om het überhaupt te ervaren en te kunnen zien.

Yoga Nidra is een toegankelijke manier om te zakken onder die laag van gedachten en emoties.

De staat waarin je dan verkeert; daarin ben je ontvankelijk voor groei. Dit ook omdat er geen ruis van je ego bij komt. Geen oordelende gedachten, geen beperkende gedachten, geen stem in je hoofd die er wat van vind.. het hart kan en mag voluit spreken. Voorwaarde om in die staat van bewustzijn te komen is, het lichaam te ontspannen.

Door met deze staat in contact te komen kun je jezelf de vraag stellen wat je nodig hebt op dit moment in je leven. Hierin kun je een intentie zetten voor jezelf, die je als het ware verankerd in je onderbewustzijn, alsof je jezelf ermee programmeert. Je plant een zaadje. En hier mag je je mee verbinden de komende tijd. Een vorm van zelfzorg.

Dus, diep in je lichaam zinken, helemaal tot rust komen, je binnenwereld alle ruimte geven, je eigen stille punt voelen, om vandaaruit je richting te kiezen. **Wat is goed voor jou?**

Fijn dat je erbij bent om het onder van Yoga Nidra te komen ervaren. De praktische informatie vind je op de volgende pagina.



Yoga Nidra

Praktische informatie

De data & lestijden

De lessen vinden plaats op vrijdagavond in de oneven weken. De data zijn achtereenvolgens; 17 en 31 januari, 14 en 28 februari, 28 maart en 11 april.

De lessen duren vijf kwartier, we sluiten af met een kopje thee. De lestijd is van 19.30 tot 20.45.

Wil je uiterlijk 5 minuten voor de starttijd aanwezig zijn? Dan kunnen we op tijd beginnen :)

Tarieven

Je geeft je op voor de hele serie, 6 lessen, de kosten bedragen 90,-. (15 euro per les omgerekend). Het geld mag overgemaakt op NL48 ABNA 0819 43 47 44, ten name van Yoga Praktijk-Bloei / Maria van Dam. Of via de betaallink in de mail.

Locatie

Locatie is in het speellokaal op de basisschool de Eshoek in Annen, Molenakkers 30. Als je voor de school staat loop je er rechts omheen (langs de tandarts) richting het dorpshuis/sporthal. Daar schuin tegenover zie je het speelplein van de school met een zandbak ; dit plein steek je over, daar is de ingang, via een witte deur kun je naar binnen. Kun je het niet vinden, bel me gerust, 06 428 00 880.

Wat mag je meenemen?

Een yogamatje, een handdoek voor daaroverheen, een deken voor over je heen en evt. een kussentje voor onder je hoofd. Neem, omdat je voornamelijk ligt, iets warms mee als je dat prettig vindt. Een vest, warme sokken, etc. Alles om comfortabel te liggen!

Verder; doe gemakkelijk zittende kleding aan voor de Yoga Nidra les. Er is een mogelijkheid om je om te kleden op de locatie.

Weldadig voor lichaam en geest

Voelen wat er in je leeft

En daar bij zijn.

Met open aandacht.

Met liefde en compassie.

Voor jou en voor hoe het is op dat moment.

Wetende dat alles er mag zijn.

Door ruimte te geven

Ontstaat ruimte

Ruimte om te voelen wat je nodig hebt

Wat goed voor jou is

Acht avonden een rustpunt.

Helemaal voor jou.

Je bent meer dan welkom.

