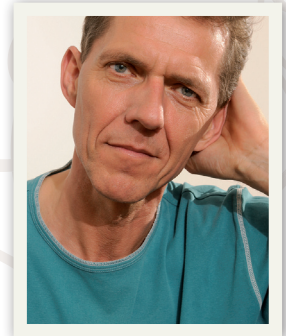




Yoga

Peter Hin

Peter Hin voltooide in 1996 zijn opleiding tot yogadocent bij de Yoga Academie Nederland. Hij heeft nu dertien jaar een zeer succesvolle praktijk met yoga en massage. Hij studeerde na de yogaopleiding 4 jaar counseling bij de Stichting Psycho Sociale Counseling en Wetenschappen in Utrecht.



Methode van Dixhoorn Yoga

Yvonne Esser: gastdocente

Na de afronding van de yogadocentenopleiding ('89) bij Samsara heeft Yvonne Esser diverse opleidingen en cursussen gevolgd in binnen- en buitenland. Momenteel heeft ze een yogapraktijk en een praktijk voor Adem- en Ontspanningstherapie in Maarssenbroek en is ze verbonden als docente aan de Leergang voor Adem- en Ontspanningstherapie van dr. J.J. van Dixhoorn. Yvonne zal lessen geven waarin zij uitgangspunten van de methode van Dixhoorn zal verwerken.

Het vak yoga

Tijdens de 4 jaar van de opleiding zul je les krijgen van verschillende yogadocenten. Zij zullen ieder een verschillend aspect van de yoga belichten, wat samen een compleet en breed beeld geeft. De schoonheid van yoga kan “verborgen” liggen in haar sprankelende eenvoud, maar ook in de dynamiek van een krachtige flow of de precisie van een uitgebalanceerde houding. Yoga gaat niet over fysieke of mentale hoogstandjes, maar over jou! Want jij bent het die yoga doet! Door yoga beoefen je jezelf. De ontluikende kern van yoga ligt in de bewuste beleving van dagelijkse dingen in het dagelijkse leven: hier en nu! Simpelweg omdat er niets anders in je leven is dan dit moment. Meer is er niet!

In Mindful Yoga komen Geest en het lichaam samen. Als toenemende helderheid van de geest niet neer daalt in het lichaam, niet concreet vorm krijgt, blijft het ergens zweven in de lucht. Als het lichaam excelleert zonder dat het de geest op een hoger plan brengt staat het ook te verpieteren in z'n akkers. In Mindful Yoga komen Lichaam en Geest samen, een twee eenheid in balans. Elk lesjaar wordt “afgesloten” met het geven van een yogales en er wordt tussentijds getoetst.
