

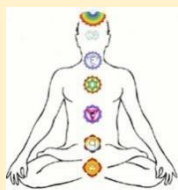


Yoga



Beverwijk

**Programma
Seizoen 2024 – 2025**



Inhoud

- 1 **Yoga, wat verstaan we er onder**
- 2 **Yoga lessen & advies voor de Yoga les**
- 3 **Yoga, Vini Yoga & Yoga Traditie**
- 4 **Yoga oefeningen voor de avond**
- 5 **Yoga, de leer in het dagelijks leven**
- 6 **De Zonnegroet (Surya Namaskar)**
- 7 **De 5 principes van Yoga**
- 8 **Lestijden Beverwijk**
- 9 **Kosten & betaling**
- 10 **Spelregels**
- 11 **Route naar Centrum voor Yoga & Tái Chi**
- 12 **Voor cursusaanbod Yoga/ Tái Chi**

□ Ieder seizoen gezamenlijke Kerst en Oud- en Nieuwjaar Yoga-avond, met Tibetaanse klankschalen in Concert.

Wilt u onze e-mail nieuwsbrief ontvangen ?
Stuur dan een e-mail bericht aan:

Jan → j.langedijk@planet.nl
Ineke → cmp.langedijk@gmail.com

Met de vermelding: Aanmelding voor de Nieuwsbrief

U bent van harte welkom in het nieuwe
Yoga seizoen 2024 - 2025

Yoga, wat verstaan we er onder

1

Wat is Yoga?

Yoga wil niet zeggen dat je op je hoofd moet staan en ook niet dat je naar je navel moet turen. Het woord Yoga, dat komt van een oeroude oosterse taal Sanskriet, wil zeggen dat we allemaal een onafscheidelijk onderdeel vormen van de totale levenskracht. We worden ons er steeds meer van bewust dat dit niet een metafysische beweging is, maar eerder een wetenschappelijke. Een dergelijk standpunt behoort wel bij een spirituele leer. Om het simpel te zeggen: Yoga verklaart dat we niet alleen zijn, niet geïsoleerd. De Yoga met zijn denkbeeld van eenheid zegt echter dat er geen grenzen bestaan; we zijn allen een deel van het grote geheel. Wat heeft dit nu te maken met je gezondheid? Het antwoord hierop is, alles.

Wat doet Yoga voor je?

Yoga bevordert niet alleen je lenigheid, maar ook het gevoel van controle over je lichaam en verbetert je adem. De houdingen, ook wel asana's genoemd, worden rustig herhaald en uitgevoerd in je eigen ademritme. Hierbij leer je naar je lichaam te luisteren en forceer je niets. De yoga-adem, ook bekend als pranayama, voorziet het lichaam van nieuwe levenskracht en draagt bij aan een evenwichtige geest. Dit leidt tot innerlijke rust en verbetert je concentratievermogen.

Zo luidt een oude yogatekst:

‘Zelfs al weerspiegelen boeken en geschriften veel kennis, de ware kennis komt uit onszelf.’



Het is aan ons om hier iets mee te doen.



Yoga lessen

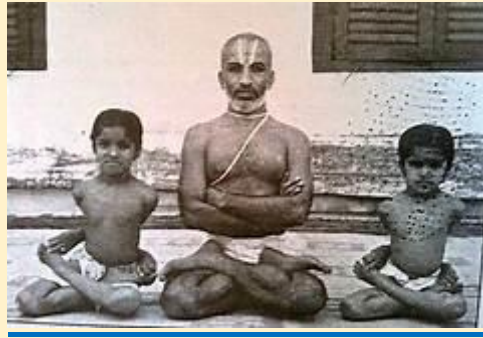
Elke Yogales begint met een praktisch gedeelte. Een serie oefeningen, waarbij aandacht wordt besteed aan uitvoering, adem en ontspanning. Iedere keer wordt een aantal oefeningen behandeld, waarbij de cursisten worden gestimuleerd om die serie thuis te doen en er ook in te variëren. Ter ondersteuning worden er Yogaoefeningen op kopie uitgereikt. Aangezien en goede Yoga-cursist alleen vanuit eigen discipline de ervaring met het lichaam kan delen; door een regelmatig oefenpatroon te ontwikkelen en regelmatig de lessen bij te wonen; *dan is de weg naar innerlijke en uiterlijke gezondheid groot.

Yoga, iedere dag

1. Maak er een gewoonte van, om iedere dag op hetzelfde tijdstip de Yogaoefeningen uit te voeren.
2. Reserveer een bepaalde periode om aan jezelf te werken, vrij van storende invloeden van de buitenwereld. Ideale tijden zijn 's avonds voor het eten of 's morgens vroeg; al hoewel je zult merken dat je lichaam nog wat stijver is.
3. Welke tijden je ook kiest, doe de oefeningen altijd met een lege maag.

Advies voor de Yoga les

1. Draag ruime, gemakkelijk zittende kleding, liefst van katoen; neem ook een vest en sokken mee
2. Een groot badlaken of plaid, die de mat goed bedekt!
3. Doe sieraden af
4. Ga nooit snel even naar les.
Neem ook ná de les TIJD VOOR JEZELF



Yoga Traditie Geschiedenis

Sinds duizenden jaren zijn de Himalaya's de verblijfplaats van de *rishi's* (zieners). Deze *rishi's* zijn verantwoordelijk voor het overdragen van Yogakennis aan hun discipelen die op hun beurt weer, voor zover zij hiertoe bevoegd zijn, de kennis doorgeven aan de volgende generatie. Deze vorm van kennisoverdracht vindt al duizenden jaren plaats in een onafgebroken erfopvolging.

Grootste leer Yogameesters:

De inmiddels overleden 'Sri T. Krishnamacharya uit het Indiase Madras (een van de grootste Yogameesters van de 20^e eeuw) is een klassiek voorbeeld van wat de voordelen van Yoga-ademhaling met je kunnen doen.

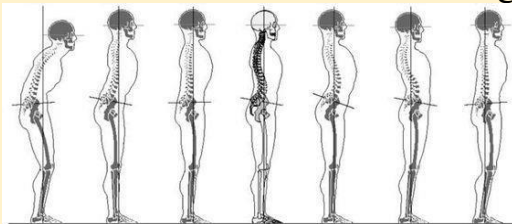
Op zijn honderdste verjaardag begon hij de ceremonie met het zingen van een dertig seconden lange continue om- klank.

Hij zat tijdens de festiviteiten, die verschillende dagen duurden, ook urenlang met een kaarsrechte rug op de grond. Niet slecht voor een honderdjarige!

Het beoefenen van de Vini Yoga

Yoga kan zo makkelijk of moeilijk gemaakt worden als men zelf wil. Vini Yoga vanuit de Himalaya yogis en meesters bieden een eenvoudige en praktische manier aan, waar wij gebruik van kunnen maken. Om de diepgang van hun oefeningen te ervaren zijn slechts drie gouden regels: **oefenen, oefenen en oefenen.**

Het leren ERVAREN is het belangrijkste.



met Yoga de juiste houding



Yoga asanas voor de avond

1. Diamant-houding
2. Gebedshouding
3. Cobra
4. Kameelhouding
5. Vlinderhouding
6. Liggende torsie L/R om
7. brughouding
8. Buikhouding
9. Vishouding
10. Ontspannen

Yoga, de leer in het dagelijks leven

Tevens leert u oefeningen om door de dag heen toe te passen, zoals bij boodschappen doen, autorijden, een drukke baan, een vergadering, wandelen, in huis bezig zijn, bij ziek zijn.

Op deze manier hoopt de docent dat een cursist zelfstandig wordt en de Yoga een plek krijgt in het dagelijkse leven.

Als de innerlijke rust zich door de beoefening meer en meer ontvouwt, wordt de Yogaoefening veel meer “meditatie in actie” en vormt zo een brug naar de wereld buiten ons. Men onderneemt nog steeds van alles maar doet dit met veel meer rust.

Dagelijkse beoefening

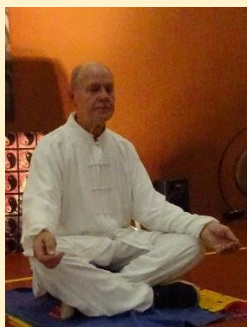
van Vini Yoga verbetert de kwaliteit van je leven op veel gebieden. Stel niet langer uit, begin er NU mee!

Yoga in het algemeen:

- Vini Yoga; één van de beste benaderingen van Yoga die er op dit moment bestaat;
- De Kennemerland Yoga school, die lessen en workshops verzorgt in deze traditie, in overeenstemming met de richtlijnen van de
- **Europese Yoga Unie en van de Yoga Federatie van Nederland.**

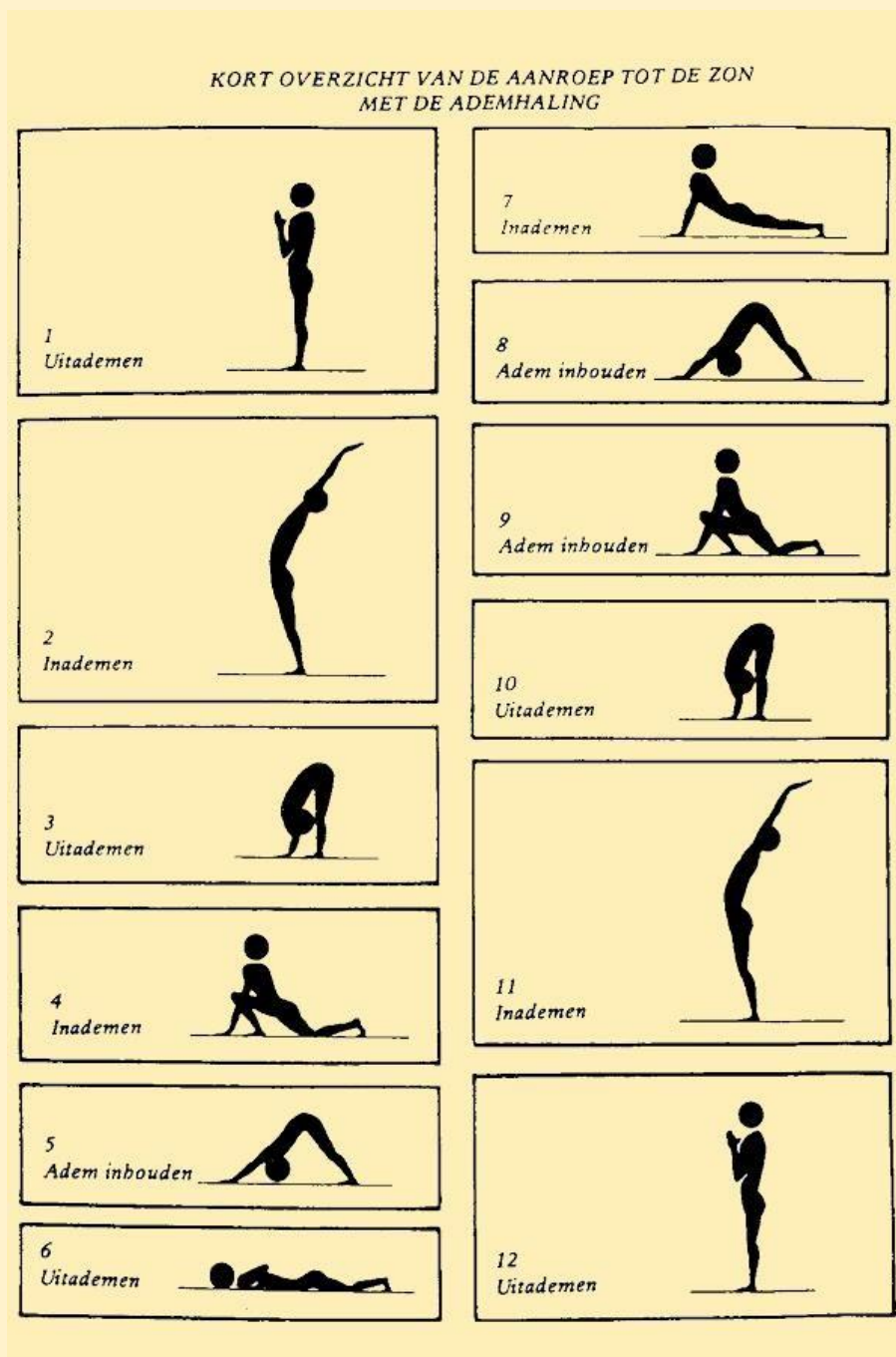
Yoga school Kennemerland verzorgt de lessen en workshops

Heb je zelf een groep mensen waarmee je yoga wilt doen of wil je een eenmalige les/workshop organiseren met een specifiek thema? Neem dan [contact](#) op voor de mogelijkheden.



Jan & Ineke
Langedijk





De Zonnegroet (Surya Namaskar)

Surya Namaskar, de Zonnegroet, is een serie van 12 houdingen, die in een ononderbroken en soepele beweging worden uitgevoerd. Iedere beweging valt samen met een bepaalde ademhaling.

De Zonnegroet versterkt je en zorgt voor een soepel lichaam.

De 5 principes van Yoga

1 ontspanning voel na de oefening spanning uit de spieren verdwijnen. Zodat de energie weer onbelemmerd door het lichaam kan stromen.

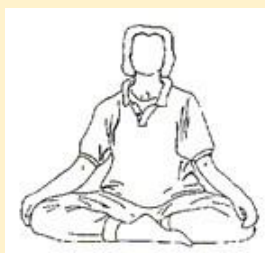
2 Oefening (de asana's)

de yoga houdingen (asana's) maken de spieren en botten en gewrichtsbanden sterker. Ze bevorderen Bloedsomloop en houden de Ruggengraat, spieren en gewrichten soepel. Ze helpen tegen neerslachtigheid door productie van de endorfine te verhogen.

3 Beheerste ademhaling- pranayama de ademhalingstechnieken van yoga verhogen de capaciteit van de Longen, zodat je ruimer kunt ademen. Ze versterkt de inwendige organen en het vermogen tot geestelijke controle. Ze helpen je ook volledig te ontspannen.

4 Een goede voeding een voedzaam en uitgebalanceerd voeding/ of dieet is goed voor de gezondheid en geeft het immuunsysteem extra energie. Gezonde voeding kalmeert de geest.

5 Positief denken en mediteren een van de hoofdprincipes van yoga is positief (leren) denken. Yoga helpt je negatieve gedachten kwijt te raken, zodat er een sterker ik, met meer zelfvertrouwen, boven komt. Meditatie leidt tot zelfverwerkelijking.



Lestijden Beverwijk

maandag 19.30-20.30 uur door Jan
 maandag 20.30-21.30 uur door Jan

dinsdag 19.00-20.00 uur door Ineke
 dinsdag 20.00-21.00 uur door Ineke

nieuwe les tijden:

donderdag 18.30-19.30 uur
 donderdag 19.45-20.45 uur

Seizoen 2024/2025 Beverwijk

Het Yoga seizoen Beverwijk loopt van september 2024 t/m juni 2025

De (school) vakanties zijn als volgt:

Herfst vakantie 27 okt. t/m 03 november 2024
 Kerst vakantie 22 dec. t/m 05 januari 2025
 Voorjaar vakantie 16 feb. t/m 02 maart
 Mei vakantie 27 apr. t/m 04 mei

Maandag 21 april 2^{de} Paasdag -geen les → in haal les donder. 24 april
 donderdag 29 mei Hemelvaartsdag -geen les → in haal les maand. 02 juni
 maandag 09 juni 2^{de} Pinksterdag -geen les → in haal les donder. 12 juni

Wij wensen u een prettig en leerzaam Yoga seizoen

2024 – 2025 , Jan en Ineke Langedijk



Kosten

Beverwijk Yoga lessen betaling per maand € 25,- De feestdagen en de kleine schoolvakanties zijn in het lesgeld inbegrepen.

Betaling

De betalingen dienen vooraf te geschieden.

Je kunt het bedrag á contant betalen aan het begin van de les of overmaken op onderstaand rekeningnummer:

ABN/AMRO **NL78ABNA046.26.10.683**

t.n.v. J.M. Langedijk

Graag met vermelding van de maand en/of periode of waarvoor het gestorte geld van toepassing is.

Spelregels

Om zoveel mogelijk mensen mee te laten doen aan de Yoga lessen, zijn onderstaande spelregels noodzakelijk gebleken.

- **Melden**

Als je gedurende 4 weken niet op de lessen verschijnt, zonder dit te melden, wordt je automatisch uitgeschreven (omdat in het verleden soms na 3 maanden werd opgezegd en hiermee andere cursisten niet aan de lessen konden deelnemen).

- **Opzegtermijn**

Wil je na enige tijd stoppen met de lessen, dan is er een opzegtermijn van een volle maand.

- **Verhinderd**

Mocht je verhinderd zijn om de les te volgen, dan is het belangrijk dat je dit doorgeeft, zodat mede cursisten die een les willen inhalen, kunnen bellen of er ruimte is. Graag telefonisch doorgeven uiterlijk 2 uur voor aanvang van de les. Telefoonnummer: **0255-536556** E-mail: **j.langedijk@planet.nl**

- **Meerdere lessen**

Als je behoefte heb om meerdere lessen per week te volgen, of wilt een les inhalen: als er ruimte is (*zie hierboven*) dan mag je altijd meedoen.

**Route naar Centrum voor Yoga & Tái Chi
Raamveld 61 in Beverwijk**



Alkmaarseweg- Arendsweg- Galgenweg- KRUISING- Grote
Houtweg- adres: Raamveld 61 lokaal 6 - Centrum
(GROOT SCHOOLGEBOUW)

12

- **Cursussen**
- **Kennismakingslessen**
- **Scholen en bedrijven**

Voor cursusaanbod Yoga/ Tái Chi

- **www.yogakennemerland.nl**
- **www.taichikennemerland.nl**

**Jan en Ineke Langedijk
Zijkanaal B weg 30 B
1981 LP Velsen Zuid**

Telefoon 0255 536556

e-mail j.langedijk@planet.nl (Jan)
e-mail cmp.langedijk@gmail.com (Ineke)

k.v.k. 34377493

**Centrum voor Yoga & Tái Chi
Raamveld 61 lokaal 6 Beverwijk**



Yoga en Tai Chi School Kennemerland