

Wat is Yoga?

Yoga is een oeroude traditie, een levenshouding, een levensfilosofie en komt van oudsher uit het Oosten. Yoga betekent letterlijk 'verbinding'. Verbinding van Lichaam & geest. Het doel van Yoga is de mens weer met zichzelf te verbinden door ontspanning van lichaam & geest.

In onze Westerse wereld is vooral Hatha-yoga bekend. Hatha-yoga richt zich op het hele lichaam, op ons denken, concentratie en geestelijke bewustwording. In Hatha-yoga staan asana's (lichaamshoudingen) en pranayama's (beheersing van de adem) centraal.

Hoe werkt Yoga?

De bewegingen bestaan uit de opbouw naar een bepaalde lichaamshouding waarbij de betreffende spieren die dan aangespannen zijn in die houding langzaam versterkt kunnen worden. De verschillende houdingen worden langzaam en voorzichtig aangenomen, even vastgehouden om ze daarna los te laten en tot ontspanning te komen. Dit in combinatie met ademhalings-oefeningen maken je meer bewust van je lichaam en zorgen ervoor dat je jezelf "thuis voelt" in je lichaam. Door het zachte en rustige karakter van Yoga help je het juiste evenwicht te vinden.

Voor wie is Yoga?

Yoga is niet prestatiegericht, ieder werkt binnen zijn/haar eigen grenzen. Daarom kan iedereen Yoga beoefenen. Het maakt niet uit of je jong of oud bent.

De praktijk van Yoga

In de praktijk bestaat Yoga uit lichaam- en ademhalingsoefeningen. Niet alleen is het belangrijk dat je lichaam & geest gezond zijn en blijven, maar je leert ook tot het inzicht komen van wat wel of niet het zelf, het middelpunt van de mens is. Het gaat om de héle mens. Hier leer je jezelf bewust van te worden en daarvoor is beheersing van lichaam én geest noodzakelijk.

In de Hatha-yoga beginnen we met het losmaken, rekken en strekken van de spieren om vervolgens te werken aan de opbouw van een asana (lichaamshouding) in combinatie met de adem. Na de spierspanning is er tijd voor totale ontspanning van het lichaam.

Cursus Hatha-yoga

De cursus bestaat uit 30 lessen en loopt van eind september t/m half juli met uitzondering van de Kerstvakantie. Gemiste lessen kunnen in overleg worden ingehaald.

Cursusadres

Bloemendaalstraat 10
5043 ZJ Tilburg

Het lesgeld bedraagt €100,- per serie van 10 lessen. De betaling dient te worden voldaan aan het begin van elke volgende serie.

Er geldt een opzegtermijn van 1 maand.

U kunt contant betalen of het bedrag overmaken op rekening
NL86 INGB 0662747577,
t.n.v. I. Coppens, Bloemendaalstr. 10
Tilburg o.v.v. lesgeld Yoga.

Lestijden

maandagochtend
9.30 - 10.30 uur
11.00 - 12.00 uur

maandagavond
20.30 – 21.30 uur

dinsdagavond
19.30 – 20.30 uur

U wordt verzocht 5 a 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig te zijn i.v.m. evt. omkleden.

Kleding

Loszittende kleding, bijvoorbeeld legging, T-shirt of trainingspak en (anti-slip)sokken.

Benodigheden

Badhanddoek of slaapzak.

Informatie

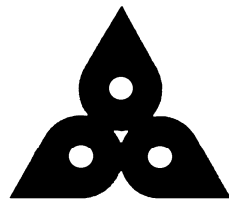
Wilt u nog nadere informatie over de cursus, bel Ingeborg Coppens, telefoon: 013-5710509
Email: yoga@ingeborgcoppens.nl

Ingeborg Coppens

Wie ben ik ?

Ik ben sinds 1995 bevoegd docente Hatha-yoga. Daarnaast geef ik les aan zwangeren (en hun partner) en kinderen en verzorg ik cursussen baby-massage. Ook verzorg ik workshops bij bedrijven

Opleiding gevolgd bij;



muditā-yoga

Y Ontspanning G Ademhaling Hatha-Yoga

Ingeborg Coppens
Bloemendaalstraat 10
5043 ZJ Tilburg-Reeshof
013-5710509

yoga@ingeborgcoppens.nl