

Zaterdagmorgen 7:30 – 8:15 uur

Yoga: een goed begin van de dag voor iedereen

Annelies Visser (1980) geeft yogales op locatie en is daarnaast ook biologiedocent en biologisch tuinder. De combinatie van fysiek en mentaal werk, en het kunnen delen van haar passies, geven haar veel voldoening. Ze woont in Utrecht, samen met haar vriend en poes.

Doelgroep: Iedereen die de dag ontspannen én energiek wil beginnen.

Werkvorm: Workshop

Materiaal: Trek loszittende kleding aan in laagjes, zodat je iets aan of uit kunt trekken afhankelijk van de temperatuur. Er zijn matjes aanwezig, maar je kunt ook je eigen matje meenemen.

De zee wordt vaak als metafoor gebruikt tijdens yogalessen. Yoga beoefenen kan een soortgelijk effect hebben als een strandwandeling: beide helpen onze gedachten te kalmeren. Onze gedachten worden bijvoorbeeld vergeleken met de golven aan het oppervlak, die wild bewegen, maar onder het oppervlak, voorbij je gedachten, heerst er kalmte. Je kunt je gedachten, of de golven, niet stoppen, maar je kunt erop leren surfen, in plaats van erdoor overspoeld te raken. Verder wordt een veelgebruikte manier van ademen toegepast tijdens yoga, de ujjayi-ademhaling, ook wel 'ocean breath' genoemd, omdat het klinkt als de zee.

Tijdens de yogales zullen we rustige oefeningen doen die goed uit te voeren zijn door zowel onervaren als gevorderde yoga-beoefenaars. Dit betekent niet dat ze op het moment zelf altijd prettig voelen: yoga confronteert je met spanning en stijfheid in je lichaam, en met je reactie hierop. Door simpelweg te blijven ademen, creëer je meer ruimte en ontspanning. Soms bewegen we met iedere ademhaling, soms blijven we langer in een houding, maar steeds gebruiken we de adem als focus.

