

Raja Combi Yogales

Yoga- en Meditatiepraktijk YoHara



Donderdag 11 december 2025 van 09:15 tot 10:30 uur

Over 6 dagen



Yoga- en Meditatiepraktijk YoHara

Marisstraat 40, Geleen



Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag tot en met 11 december 2025

? Elke donderdag 9.15-10.30 uur Raja Combi Yogales

Deze combi yogales is geschikt voor mensen zonder zware lichamelijke klachten en voor wie het mogelijk is om een yogales te volgen op de mat. De uitzondering hierop zijn de zittende oefeningen, waarbij je elke keer zelf weer bepaalt of je deze op de mat of (gedeeltelijk) op de stoel meedoet. De eindontspanning doen we gezamenlijk liggend op de rug of als dat voor jou niet gaat, op de zij.

Tijdens de combiles maken we ook gebruik van andere hulpmiddelen zoals de blokken en riemen en we doen geen oefeningen waarbij de gewrichten worden overbelast. Dit is ook helemaal niet nodig om fysieke yoga-oefeningen effectief te laten zijn. Er zijn meer dan voldoende varianten waarmee je aan je kracht en flexibiliteit kunt werken zonder dat je over je grenzen hoeft te gaan of blessures hoeft op te lopen.

? Elke donderdag 10.45-12.00 uur Raja Yogales (stoel)

Deze yogales m.b.v. een stoel is zeer geschikt voor mensen waarvoor een les volgen op de mat te zwaar is (geworden). Hier kunnen vele redenen voor zijn. Er kan bv sprake zijn van een pijnlijk en/of stijf lichaam, blessures, operaties, of misschien zit je wel in een rolstoel. Wat jouw reden ook is, je bent altijd welkom om deel te komen nemen aan deze les m.b.v. een stoel. Je bepaalt zelf of je de eindontspanning liggend op de mat of zittend op de stoel mee wil doen.

Deze groep is heel divers. Voor sommige van de deelnemers is het i.v.m. zware fysieke klachten niet mogelijk om alle oefeningen volledig mee te doen en voor anderen zijn de klachten milder en lukt dat wel. En dit is beide prima. Want yoga is natuurlijk veel meer dan alleen maar bewegen met je lichaam. Het gaat nl. ook om de mentale beweging en verstillings en het bv. leren accepteren van wat niet (meer) kan en je meer te focussen op wat wel kan.

Daarom vinden een aantal van onze leden (ondanks hun beperkingen) het volgen van deze les heel fijn omdat ze (zonder zich ongemakkelijk te voelen) toch op hun eigen manier binnen een groep met hun yogaproces bezig kunnen zijn.

Denk je dat een yogales op een stoel niks voorstelt? Dan kan ik je verzekeren dat je het mis hebt. Want ook de yoga-oefeningen op de stoel zijn uitdagend en zeer effectief. Maar kom het gerust maar eens zelf ervaren!

☺ Al onze groepen zijn gezellig, respectvol en er hangt een fijne en veilige energie. Iedereen mag zonder schaamte of ongemak op zijn/haar eigen manier deelnemen aan de lessen en eruit halen wat hij/zij eruit kan en wil halen.

☐ Wij geloven bij YoHara niet dat er maar één weg naar Rome leidt en daarom gebruiken we naast de wijsheden uit de eeuwenoude traditionele en modernere yogastijlen, ook technieken uit de Qi gong, de Methode van Dixhoorn, het sjamanisme, het boeddhisme en diverse andere methodes.

☐☐ Heb je vragen of interesse om aan onze lessen deel te nemen? Stuur me dan gerust een berichtje via 06-28921416 of yohara.info@gmail.com en als je wil plannen we een telefonisch kennismakingsgesprek in zodat ik al je vragen kan beantwoorden.

Voor wie

Waarover

Wat

**Ons
Geleen
Zuid**
.....

Ga voor meer informatie naar
onsgeleenzuid.nl/agenda

Baia Cambi Yonales

11-12-2025 / 09:15 - 10:30

400+

Raia Combi Yodaes

11-12-2025/09:15 - 10:30

Marisstraat 40

Raja Combi Yogales

11-12-2025/09:15 - 10:30

Marisstraat 40

Raja Combi Yogales

11-12-2025 / 09:15 - 10:30

Marisstraat 40

Raja Combi Yogales

11-12-2025/09:15 - 10:30

Marisstraat 40

Raja Lombi Yogales

11-12-2025 / 09:15 - 10:30

Marisstraat 40

Raja Collini | ugates@princeton.edu

05:0T - 0T:60 / 0707-7T-TT

Marisstraat 40

— 200 —

H
H
H
T
T
C
T
C
-
C
C
F
C

H
C
C
C

Widiusdal 70

100

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

11 13 2025/09:15

4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525
 526
 527
 5

11-12-2025/09:15

Marisstraat 40

11

11-12-2025 / 09:15

Marisstraat 40