

Raja Yogales m.b.v. een Stoel

Yoga- en Meditatiepraktijk YoHara



Donderdag 11 december 2025 van 10:45 tot 12:00 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

Workshop / cursus, Proeftraining

 Ga voor meer informatie naar **onsgeleenzuid.nl/agenda**

[illegible]