

Puur(NU)Yoga

schoolagenda 2018|2019

**Yoga brengt je in het huidige moment,
de enige plek waar leven bestaat**

- Patanjali-



2018 Cindy Brands

www.puurnu.net | info@puurnu.net

Fotografie; Bernadette Alkemade- de Groot

Bernadettealkemadefotografie.webnode.nl

ISBN: 9789402178074

Hoewel deze agenda met de grootste zorg is gemaakt, is een typefout zo gemaakt. PuurNU als maker stelt zichzelf vrij van enige vorm van aansprakelijkheid betreffende druk en/ of type fouten.

PERSOONLIJKE GEGEVENS

NAAM

ADRES

POSTCODE|PLAATS

TELEFOONNUMMER

NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

.....

.....

.....

Mijn huidige levensmotto/krachtzin

(een krachtzin is een zin die je als mantra bij je neemt als je het even nodig hebt)

.....

HANDIG OM TE ONTHOUDEN

.....

.....

.....

SCHOOLVAKANTIES 2018 / 2019

*Herfstvakantie**

Noord/Midden: 20 oktober 2018 t/m 28 oktober 2018

Zuid: 13 oktober 2018 t/m 21 oktober 2018

Kerstvakantie

Noord/Midden/Zuid: 22 december 2018 t/m 6 januari 2019

*Voorjaarsvakantie**

Noord: 16 februari 2019 t/m 24 februari 2019

Midden/Zuid: 23 februari 2019 t/m 3 maart 2019

*Meivakantie**

Noord/Midden/Zuid: 27 april t/m 5 mei 2019

Zomervakantie

Noord: 13 juli 2019 t/m 25 augustus 2019

Midden: 20 juli 2019 t/m 1 september 2019

Zuid: 6 juli 2019 t/m 18 augustus 2019

* Schoolvakanties adviesdata, scholen mogen hiervan afwijken

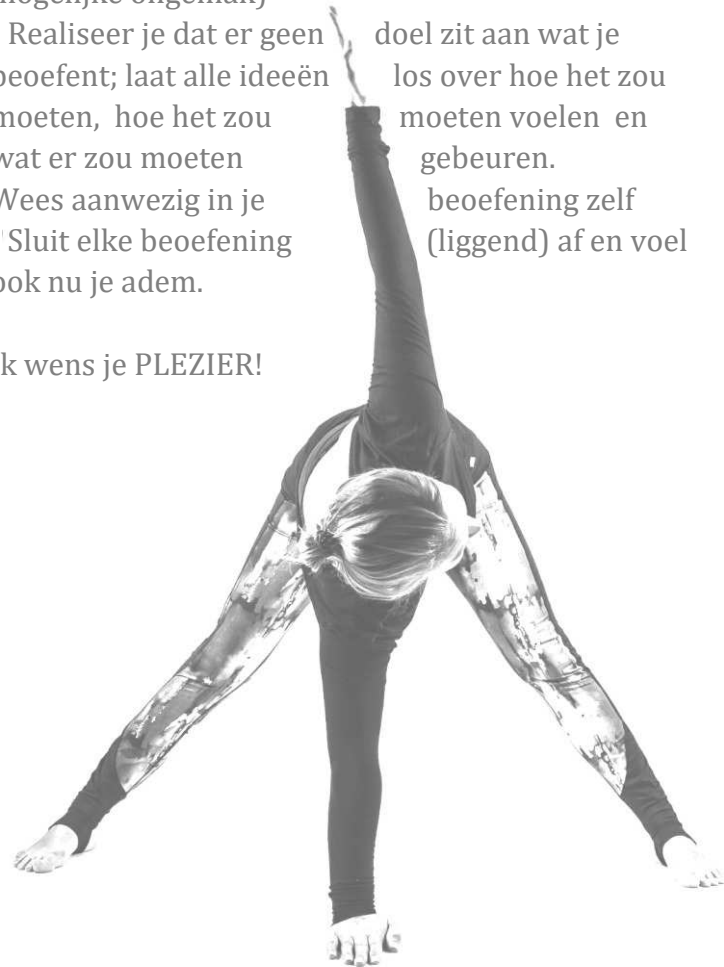
(typefouten voorbehouden)

BLADWIJZER

Yoga is 1 % theorie en 99 % beoefening

- start elke beoefening met een moment van rust door je adem een aantal momenten te voelen
- tijdens je beoefening zorg je ervoor dat je gemakkelijk in de houding (en beweging) komt zonder dat je forceert en laat je je aandacht vervolgens rusten bij je ademhaling
- Je ontvangt tijdens je beoefening je lichaam in wat ze je laat zien en daar antwoord je op door steeds opnieuw jezelf te voorzien van gemak (in het mogelijke ongemak)
- Realiseer je dat er geen doel zit aan wat je beoefent; laat alle ideeën los over hoe het zou moeten voelen en hoe het zou moeten gebeuren.
- Wees aanwezig in je beoefening zelf
- Sluit elke beoefening (liggend) af en voel ook nu je adem.

Ik wens je PLEZIER!



*YOGA IS EEN
DANS
TUSSEN
CONTROLE
EN OVERGAVE*



BLADWIJZER

“Yoga is een proces van bewustwording waarbij de technieken niet het doel zijn, maar het hulpmiddel om inzicht te verkrijgen in je eigen lichaam, gedragspatronen en ‘maniertjes’ die je jezelf hebt aangeleerd maar eigenlijk niet (meer) passend zijn voor je. Als je Yoga beoefent gaat het niet om resultaten maar om ervaringen en het verwerven van inzichten die je buiten je matje om zo nodig kunt integreren”

Yoga draait om het beoefenen van houdingen om uiteindelijk je lichaam zover te kunnen krijgen dat (langdurig) mediteren een feit kan worden. Naast dit streven zijn er nog tal van voordelen te behalen uit het beoefenen van Yogahoudingen. Ze zijn een must voor je fysieke lichaam vanwege de soepelheid, kracht en veerkracht die je door beoefening opbouwt. Tevens helpt het beoefenen van Yogahoudingen je om jezelf te kalmeren en ontspannen omdat je je volledige aandacht richt op beoefening in het moment zelf. Je werkt nergens naar toe en hoeft niets te presteren wat in jezelf de kalmte en ontspanning toe kan laten nemen. Emotioneel kan Yoga helpen om emoties en gevoelens toe te laten waardoor ze door jou gezien en gevoeld kunnen worden en ze zich zodoende van je los kunnen laten als jij tijdens z'n moment van ontvangen besluit zaken anders aan te pakken. Het is allemaal een kwestie van inzicht. Yoga helpt om te (leren) spelen en te (leren) rusten om zo het lef en de moed te ontwikkelen om van binnen naar buiten te durven gaan stralen!

Beoefening hoeft niet veel tijd te vragen. Beter is het zelfs om elke dag voor een paar minuten te beoefenen dan wekelijks een uur (hoewel dat wel superfijn is!). Het gaat om het toepassen, het integreren en gewoon dóén. En dat kan óók in bed, voordat je gaat slapen of als je ontwaakt, het kan óók onder de douche of zelfs als je ergens staat te wachten. Maak er niet meer van dan het is. Ik wens je veel Yogaplezier!

OM TE ONTHOUDEN;

** Tijdens je beoefeningen gaat het er niet om, om perse die tenen te willen raken, het gaat erom dat je je bewust bent/word van wat er onderweg gebeurt.

** Tijdens je beoefeningen gaat het er niet om, om de houding zo perfect (lees: geforceerd) mogelijk te doen, het gaat erom dat je je beweging aanpast aan wat je aankan/aanwil en aandurft.

** Tijdens je beoefeningen moet je niks, hoeft je niks en hoeft er ook zeker niets te gebeuren, het gaat om het gewoon dóen zonder te verwachten of te willen en dat vanuit een bepaalde nieuwsgierigheid.

** Weet dat als jij jouw beoefeningen eigen maakt dit dieper reikt dat je kan vermoeden; als jij jouw beoefeningen beheerst kan niemand anders meer jouw innerlijke vrede afpakken

** Weet dat het beoefenen van Yoga de beste manier is om een puur en zuiver contact met je lichaam te krijgen

** Weet dat het beoefenen van Yoga hetzelfde is als leven; allemaal een kwestie van balanceren tussen vasthouden en loslaten

** Realiseer je dat de echte Yoga pas begint als je van je matje afstapt: alles wat je op je matje tijdens je beoefeningen leert, herinnert, inziet, tegenkomt, vasthoudt, loslaat, laat zich ook buiten je matje aan je zien. Gebruik je beoefeningen op je matje om gemakkelijker met het leven te spelen.

** Realiseer je dat Yoga niet slechts een lekkere work-out is, maar tevens werk in uitvoering voor wat betreft jezelf.

** Realiseer je oprecht dat Yoga niet over zelf-verbetering gaat, maar over zelf-aanvaarding.

Wil je ondersteuning gedurende jouw aankomende yogajaar in de vorm van extra uitleg, extra instructie en extra kennis over het hoe, wat, waarom van de houding die je elke week beoefent? Bezoek dan www.puurnu.net en check de online trainingen.

Daar vind je de training 'een jaar lang Yoga'.

Compleet met

- extra instructie
- extra uitleg over wat de houding in het algemeen voor uitwerking heeft op fysiek, emotioneel en mentaal niveau
- extra tips en tools

Deze training gaat online op groen vanaf de eerste Yogaweek (week 34 dus)

En voor NU;

Doe je ogen dicht en stel jezelf voor als de liefste, mooiste, geweldigste, meest fantastische, supergave persoon die je je kunt bedenken.

Niet om jezelf voor de gek te houden.

Wel omdat dát is wie jij bent.

En elk deel van jezelf die hier niet in gelooft gooi je in de (denkbeeldige) prullenbak ☺ En dat elke keer.

Deze oefening zou je elke keer kunnen doen voordat je je houding gaat beoefenen en je kunt m er ook mee afsluiten.

Achteroverbuiging op de knieën

Deze houding opent de voorkant van je lichaam, versterkt en versoepeld de rug en verstevigt de benen.

- ga zitten op de knieën met de tenen plat
- adem in breng de armen gestrekt langs de oren
- adem uit buig de bovenkant van de romp naar achteren, trek de schouderbladen naar elkaar toe en plaats de oren tussen de armen
- ontspan de buik en adem rustig door richting je middenrif
- hou de houding vast zolang prettig voelt

MAANDAG 20

DINSDAG 21

WOENSDAG 22

DONDERDAG 23

VRIJDAG 24

ZATERDAG 25 | ZONDAG 26

