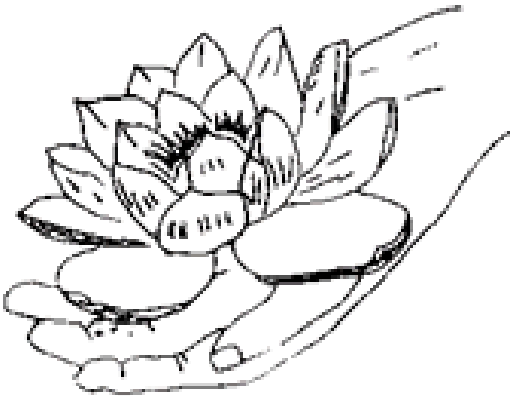




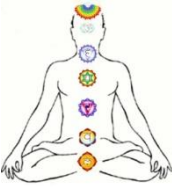
Yoga en Tai Chi School Kennemerland

# Yoga

**Beverwijk**



**Programma  
Seizoen 2011 - 2012**



## Inhoud

- 1 inhoud en workshops**
- 2 yoga en gezondheid**
- 3 yoga lessen en adviezen**
- 4 spelregels**
- 5 kosten- betalen- locatie Beverwijk**
- 6 lestijden- vakanties**

### Workshops

Er worden regelmatig workshops gehouden in ons centrum. Data worden ruim van te voren bekend gemaakt

\*Ieder seizoen gezamenlijke Kerst en Oud- en Nieuwjaar Yoga avond, met Tibetaanse klankschalen in Concert.



Yoga en Tai Chi School Kennemerland

Wilt U onze E- Mail nieuwsbrief ontvangen ?

Stuur dan een E- Mail bericht aan [ericvandelft@hetnet.nl](mailto:ericvandelft@hetnet.nl)

Met de vermelding : aanmelding voor de Nieuwsbrief

U bent van harte welkom in het nieuwe yoga  
seizoen 2011 - 2012



## Yoga, wat verstaan we er onder

### *Wat is Yoga?*

Yoga wil niet zeggen dat je op je hoofd moet staan en ook niet naar je navel turen. Het woord dat komt van een oeroude oosterse taal Sanskriet en wil zeggen dat we allemaal een onafscheidende onderdeel vormen van de totale levenskracht. We worden ons er steeds meer van bewust dat dit niet een metafysische beweging is, maar eerder een wetenschappelijke. Een dergelijk standpunt behoort wel bij een spirituele leer. Om het simpel te zeggen: yoga verklaart dat we niet alleen zijn, niet geïsoleerd. De yoga met zijn denkbeeld van eenheid zeggen we echter dat er geen grenzen bestaan; we zijn allen een deel van het grote geheel. Wat heeft dit te maken nu met je gezondheid? Het antwoord hierop is, alles.

### *Wat doet yoga voor je?*

De yogaoefeningen of asanas' werken op in op alle lichaamsdelen; ze versterken de spieren en gewrichten en maken de wervelkolom en het gehele beenderstelsel veerkrachtig. Ze werken niet alleen in op de lichaamsbouw maar ook op de inwendige organen en klieren en de zenuwen, waarbij ze alle inwendige systemen kerngezond houden. De yoga-ademhaling die pranayama worden genoemd, voorzien het lichaam van nieuwe- levenskracht en helpen de geest onder controle te krijgen. Je voelt je daardoor rustig, verwikt en innerlijke helderheid, het verbeterd je concentratie vermogen.

**Yoga tekst zegt:** (A) Zelfs al weerspiegelen boeken en geschriften veel kennis, de ware wijsheid komt alleen uit onszelf. (B) Doe iets met dat stukje wereld dat jezelf bent.



## **yoga lessen**

Elke yoga les begint met een praktisch gedeelte. Een serie oefeningen, waarbij aandacht wordt besteed aan uitvoering, adem en ontspanning. Iedere keer wordt een aantal oefeningen behandeld, waarbij de cursisten worden gestimuleerd om die serie thuis te doen en er ook in te variëren. Ter ondersteuning worden er jogaoefeningen op kopie uitgereikt. Aangezien en goede yoga-cursist alleen vanuit eigen discipline de ervaring met het lichaam kan delen; door een regelmatig oefenpatroon te ontwikkelen en regelmatig de lessen bij te wonen; \*dan is de weg naar innerlijk en uiterlijk gezondheid groot.

### **Yoga , iedere dag**

1. Maak er een gewoonte van, om iedere dag op hetzelfde tijdstip de yoga- oefeningen uit te voeren.
2. Reserveer een bepaalde periode om aan jezelf te werken, vrij van storende invloeden van de buitenwereld. Ideale tijden zijn 's avonds voor het eten of 's morgens vroeg; al hoewel je zult merken dat je lichaam nog wat stijver is.
3. Welke tijden je ook kiest doe de oefeningen altijd met een lege maag.

### **Advies voor de yoga les**

1. ruime, gemakkelijk zittende kleding, liefst van katoen; neem ook een vest en sokken mee
2. een groot badlaken of plaid
3. doe sieraden af
4. neem voor de yoga les evt. een douche, voor de energie
5. ga nooit snel even naar les, neem ook ná de les **de tijd voor jezelf**

## Spelregels

Om zoveel mogelijk mensen mee te laten doen aan de yoga lessen, zijn onderstaande spelregels noodzakelijk gebleken.

- **Melden**

Als je gedurende 4 weken niet op de lessen verschijnt, zonder dit te melden, wordt je automatisch uitgeschreven >dit omdat in het verleden soms na 3 maanden werd opgezegd< en hiermee andere cursisten niet aan de lessen konden deelnemen.

- **Opzegtermijn**

Wil je na enige tijd stoppen met de lessen, dan is er een opzegtermijn van een volle maand.

- **Verhinderd**

Mocht je verhinderd zijn om de les te volgen, dan is het belangrijk dat je dit doorgeeft, zodat mede cursisten die een les willen in halen kunnen bellen of er ruimte is. Graag telefonisch doorgeven uiterlijk 2 uur voor aanvang van de les. Tel.num. **0255 536556**

e.mail **[j.langedijk@planet.nl](mailto:j.langedijk@planet.nl)**

- **Meerdere lessen**

Als je behoefte heb aan meerdere lessen per week of wil je lessen inhalen: als er ruimte is (*zie hierboven*) dan kan je altijd meedoen.



## Kosten

**Beverwijk** Yoga lessen per maand € 22.-

De feestdagen en de kleine schoolvakanties zijn in het lesgeld inbegrepen.

## Betaling

De betalingen dienen vooraf te geschieden.

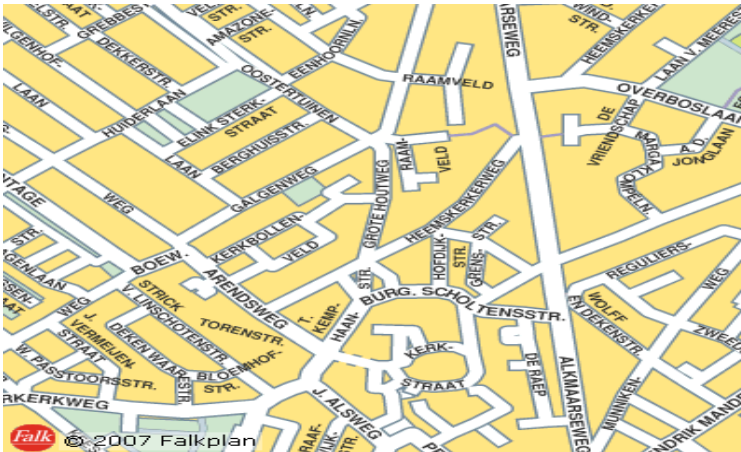
Je kunt het bedrag á contant betalen aan het begin van de les overmaken.

### Betaling per bank

t.n.v. J.M. Langedijk

**Graag met vermelding de MAAND →PERIODE ←  
of waarvoor het gestorte geld van toepassing is.**

Platte grond Beverwijk naar Centrum voor Yoga & Táí Chi Adres:



**Alkmaarseweg-Arendsweg-Galgeweg-KRUISING-  
Grote houtweg-Raamveld 59 lokaal 2 GROOT  
SCHOOLGEBOUW**

## Lestijden Beverwijk

6

maandag	19.30-20.30 uur	door Jan
maandag	20.30-21.30 uur	door Jan
dinsdag	19.00-20.00 uur	door Ineke
dinsdag	20.00-21.00 uur	door Ineke
donderdag	13.30-14.30 uur	door Ineke
donderdag	19.30-20.30 uur	door Jan
donderdag	20.30-21.30 uur	door Jan

## Seizoen 2011/2012 Beverwijk

Het yoga seizoen Beverwijk loopt van 5 september 2011 t/m 28 juni 2012 en bestaat uit 40 lessen. (Proefles is mogelijk)

## De (school) vakanties zijn als volgt:

-herfst	vakantie 15 okt t/m 23 oktober	2011
-kerst	vakantie 24 dec t/m 08 januari	2012
-krokus	vakantie 25 feb t/m 04 maart	
-mei	vakantie 28 apr t/m 06 mei	

## Voor Beverwijk

\*In plaats van maandag 09 april (2e Paasdag) wordt er donderdag 12 april 2012 – en donderdag 17 mei (Hemelvaartsdag) is er op maandag 21 mei les - maandag 28 juni (2<sup>e</sup> Pinksterdag) wordt er op donderdag 31 juni les gegeven.

**Wij wensen u een prettige en leerzaam yoga seizoen 2011 – 2012 toe. Ineke en Jan Langedijk**





## Yoga en Tai Chi School Kennemerland

- **Cursussen**
- **Weekendtrainingen**
- **Themadagen**
- **Demonstraties**
- **Kennismakingslessen**
- **Scholen en bedrijven**
- **Strand, duin en parktraining**

Voor cursusaanbod Yoga/ Tai Chi

- [www.yogakennemerland.nl](http://www.yogakennemerland.nl)
- [www.taichikennemerland.nl](http://www.taichikennemerland.nl)

Jan en Ineke Langedijk  
Zijkanaal B weg 30 B  
1981 LP Velsen Zuid  
Telefoon 0255 536556  
e-mail [j.langedijk@planet.nl](mailto:j.langedijk@planet.nl)  
k.v.k. 34377493

Centrum voor Yoga & Tai Chi Beverwijk  
Raamveld 59 lokaal 2



