



Yoga



Beverwijk

**Programma
Seizoen 2022 - 2023**



Inhoud

- 2 Inhoud**
- 3 Yoga en gezondheid**
- 4 Yoga lessen en adviezen,**
- 5 Yoga, Vini Yoga**
- 6 Yoga, Vini dagelijks, les - workshop specifiek**
- 7 Spelregels**
- 8 Kosten-betalen-locatie Beverwijk**
- 9 Lestijden- vakanties**

Workshops

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

Wilt u onze e-mail nieuwsbrief ontvangen ?

Stuur dan een e-mail bericht aan: j.langedijk@planet.nl

Met de vermelding: Aanmelding voor de Nieuwsbrief

U bent van harte welkom in het nieuwe
Yoga seizoen 2022 - 2023



Yoga, wat verstaan we er onder

Wat is Yoga?

Yoga wil niet zeggen dat je op je hoofd moet staan en ook niet dat je naar je navel moet turen. Het woord Yoga, dat komt van een oeroude oosterse taal Sanskriet, wil zeggen dat we allemaal een onafscheidelijk 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 zegt echter dat er geen grenzen bestaan; we zijn allen een deel van het grote geheel. Wat heeft dit nu te maken met je gezondheid? Het antwoord hierop is, alles.

Wat doet Yoga voor je?

De Yogaoefeningen of asana's werken 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, voorziet het lichaam van nieuwe levenskracht en helpt de geest onder controle te krijgen. Je voelt je daardoor rustig, verkwikt en innerlijk helder. Het verbetert je concentratievermogen.

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 Yogales 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 Yogaoefeningen 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 innerlijke en uiterlijke gezondheid groot.

Yoga, iedere dag

1. Maak er een gewoonte van, om iedere dag op hetzelfde tijdstip de Yogaoefeningen 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. Draag ruime, gemakkelijk zittende kleding, liefst van katoen; neem ook een vest en sokken mee
2. Een groot badlaken of plaid, die de mat goed bedekt!
3. Doe sieraden af
4. Neem voor de Yoga les eventueel een douche, voor de energie
5. Ga nooit snel even naar les.
Neem ook ná de les TIJD VOOR JEZELF

Yoga, Vini Yoga

Yoga Traditie

Sinds duizenden jaren zijn de Himalaya's de verblijfplaats van de *rishi's* (zieners). Deze *rishi's* zijn verantwoordelijk voor het overdragen van Yogakennis aan hun discipelen die op hun beurt weer, voor zover zij hiertoe bevoegd zijn, de kennis doorgeven aan de volgende generatie.

Deze vorm van kennisoverdracht vindt al duizenden jaren plaats in een onafgebroken erfopvolging.

Geschiedenis

Grootste leer Yogameesters:

De inmiddels overleden 'Sri T. Krishnamacharya uit het Indiase Madras (een van de grootste Yogameesters van de 20^e eeuw)

is een klassiek voorbeeld van wat de voordelen van Yoga-ademhaling met je kunnen doen.

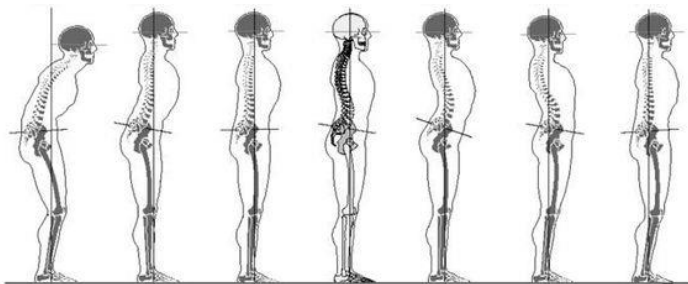
Op zijn honderdste verjaardag begon hij de ceremonie met het zingen van een dertig seconden lange continue om- klank.

Hij zat tijdens de festiviteiten, die verschillende dagen duurden, ook urenlang met een kaarsrechte rug op de grond. Niet slecht voor een honderdjarige!

Het beoefenen van de Vini Yoga

Yoga kan zo makkelijk of moeilijk gemaakt worden als men zelf wil. Vini Yoga vanuit de Himalaya yogis en meesters bieden een eenvoudige en praktische manier aan, waar wij gebruik van kunnen maken. Om de diepgang van hun oefeningen te ervaren zijn slechts drie gouden regels: **oefenen, oefenen en oefenen.**

Het leren ERVAREN is het belangrijkste.



met Yoga de juiste houding

Yoga, de leer in het dagelijks leven

Tevens leert u oefeningen om door de dag heen toe te passen, zoals bij boodschappen doen, autorijden, een drukke baan, een vergadering, wandelen, in huis bezig zijn, bij ziek zijn.

Op deze manier hoopt de docent dat een cursist zelfstandig wordt en de Yoga een plek krijgt in het dagelijkse leven.

Als de innerlijke rust zich door de beoefening meer en meer ontvouwt, wordt de Yogaoefening veel meer “meditatie in actie” en vormt zo een brug naar de wereld buiten ons. Men onderneemt nog steeds van alles maar doet dit met veel meer rust.

Dagelijkse beoefening

van Vini Yoga verbetert de kwaliteit van je leven op veel gebieden.

Stel niet langer uit, begin er NU mee!

Yoga in het algemeen:

- Vini Yoga; één van de beste benaderingen van Yoga die er op dit moment bestaat;
- De Kennemerland Yoga school, die lessen en workshops verzorgt in deze traditie, in overeenstemming met de richtlijnen van de Europese Yoga Unie en van de Yoga Federatie van Nederland.

Yoga school Kennemerland verzorgt de lessen en workshops in Haarlem en Beverwijk.

Vini Yoga lessen worden verzorgd door

Heb je zelf een groep mensen waarmee je yoga wilt doen of wil je een eenmalige les/workshop organiseren met een specifiek thema? Neem dan [contact](#) op voor de mogelijkheden.



Jan en Ineke Langedijk.

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 (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 inhalen, kunnen bellen of er ruimte is. Graag telefonisch doorgeven uiterlijk 2 uur voor aanvang van de les. Telefoonnummer: **0255-536556**

E-mail: j.langedijk@planet.nl

- **Meerdere lessen**

Als je behoefte heb om meerdere lessen per week te volgen, of wilt een les inhalen: als er ruimte is (*zie hierboven*) dan mag je altijd meedoen.



Kosten

Beverwijk Yoga lessen betaling per maand € 25,-
De feestdagen en de kleine schoolvakanties zijn in het
lesgeld inbegrepen.

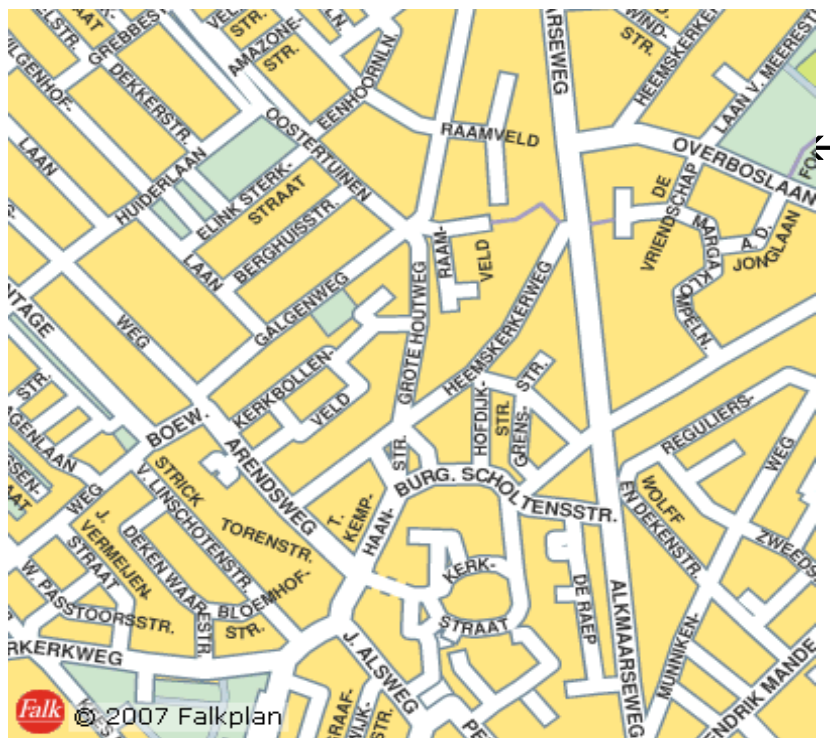
Betaling

De betalingen dienen vooraf te geschieden.
Je kunt het bedrag á contant betalen aan het begin van de les of
overmaken op onderstaand rekeningnummer:

ABN/AMRO NL78ABNA046.26.10.683
t.n.v. J.M. Langedijk

Graag met vermelding van de maand en/of periode
of waarvoor het gestorte geld van toepassing is.

Route naar Centrum voor Yoga & Tai Chi
Raamveld 59 in Beverwijk



Alkmaarseweg- Arendsweg- Galgenweg- KRUISING-
Grote Houtweg- adres: Raamveld 59 lokaal 6 - Centrum
(GROOT SCHOOLGEBOUW)

Lestijden Beverwijk

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	19.30-20.30 uur	door Jan
donderdag	20.30-21.30 uur	door Jan

Seizoen 2022/2023 Beverwijk

Het Yoga seizoen Beverwijk loopt van
5 september 2022 t/m juni 2023

De (school) vakanties zijn als volgt:

Herfst	vakantie 16 okt. t/m 23 oktober	2022
Kerst	vakantie 23 dec. t/m 08 januari	2023
Voorjaar	vakantie 26 feb. t/m 05 maart	
Mei	vakantie 01 mei t/m 07 mei	

Maandag	10 april 2 ^{de} Paasdag	-geen les
donderdag	18 mei Hemelvaartsdag	-geen les
maandag	29 mei 2 ^{de} Pinksterdag	-geen les

Wij wensen u een prettig en leerzaam Yoga seizoen

2022 – 2023 toe, Jan en Ineke Langedijk



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

Voor cursusaanbod Yoga/ Tái Chi

- www.yogakennemerland.nl
- 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 (Jan)

e-mail cmp.langedijk@gmail.com (Ineke)

k.v.k. 34377493

Centrum voor Yoga & Tái Chi Beverwijk

Raamveld 59 lokaal 6

