

## Concentratie en ademhaling centraal in de les

Hatha yoga zoekt door lichamelijke oefeningen het evenwicht op tussen inspannen en ontspannen. De les bestaat uit oefeningen in staande, zittende en liggende houdingen. De concentratie en de ademhaling staan hierbij centraal.

We doen de oefeningen een paar keer. Hierdoor kom je dieper in de houding. Je leert focussen op de bewegingen en houdingen, daarna op je ademhaling. Het richten van je aandacht op het voelen van je lichaam en op je ademhaling zorgen ervoor dat je concentratie toeneemt en de stroom losse gedachten in je hoofd afnemen.

In elke les worden weer nieuwe oefeningen aangeboden. We ronden de les af met een liggende ontspanning (meditatie) van 10 minuten. Door het beoefenen van yoga kom je tijdens deze laatste oefening in een diepere ontspanning. Na de yogales voel je je energiever en vitaler.

## Wil jij ook yoga ervaren?

De yogalessen worden gegeven in Gorssel. Kijk op mijn website [www.invooryoga.nl](http://www.invooryoga.nl) voor informatie over de tijden en locatie. Ik besteed aandacht aan specifieke doelgroepen tijdens mijn lessen en workshops. Bijvoorbeeld **hardloop yoga, yoga voor mannen, stoelyoga** en **bedrijfsyoga**.

Voor de les dien je zelf een handdoek mee te nemen, die je op de aanwezige matten kunt leggen. Daarnaast is het fijn om losse niet knellende kleding aan te hebben. Voor tijdens de ontspanningsoefening aan het einde van de les is het verstandig een warme trui/vest en sokken mee te nemen.

Ben jij **in voor yoga**? Wil je graag een keer ervaren wat yoga voor jou kan betekenen? Geef je dan bij mij op voor een proefles yoga.

### Karin Hibma

Mettrayweg 34

7211 LG Eefde

T. 06 30 56 20 31

[invooryoga@kpnmail.nl](mailto:invooryoga@kpnmail.nl)

[www.invooryoga.nl](http://www.invooryoga.nl)



invooryoga

# Yoga terug naar de kern



invooryoga

Hatha yoga



## Doe mee en ervaar!

**Ben jij in voor yoga? Nieuwsgierig naar wat yoga ook voor jou kan betekenen? Doe mee en ervaar yoga in Gorssel. Ik ben Karin Hibma en ik geef lessen hatha Yoga. Ik wil je op een nuchtere laagdrempelige manier deze bewegingsleer en sport laten ervaren.**

Hatha yoga is geschikt voor iedereen ongeacht leeftijd en conditie. Om mee te doen hoeft je echt geen ervaring te hebben. Je beoefent yoga voor jezelf binnen je eigen mogelijkheden en grenzen.



invooryoga

*Karin Hibma: "Ik ben zelf 8 jaar geleden met yoga begonnen. Ik ervaarde zo'n verandering bij mijzelf door het beoefenen van yoga. Deze positieve ervaring wilde ik graag met anderen delen. Ik heb vervolgens de vierjarige beroepsopleiding tot yogadocent gevolgd bij Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte in Bilthoven".*

## Hatha yoga is aandacht voor jezelf, je lichaam en je adem

Hatha yoga zoekt door lichamelijke oefeningen het evenwicht op tussen inspannen en ontspannen. Bij hatha yoga spelen fysieke oefeningen, de ademhaling en concentratie een belangrijke rol.

De oefeningen zijn erop gericht je bewust te maken van spanning in je lichaam. Het is een vorm van training van de waarneming. Door onnodige spierspanning verlies je energie. Met hatha yoga word je lichaamsbewust. Tijdens de oefeningen merk je duidelijk dat er een verband bestaat tussen spanning en je ademhaling. Door je tijdens een houding te concentreren op je ademhaling, merk je dat je controle hebt over je ademhaling en je lichaam. Als de ademhaling rustiger wordt en meer ontspant, ontspannen ook de spieren steeds beter.

Hatha yoga is een bewegingsleer en een sport. Alle spieren in het lichaam worden gebruikt. Je wordt je bewust van je eigen lichaam, je emoties, je mogelijk- en onmogelijkheden én je grenzen. Het doel van yoga is vooral het bevorderen van de gezondheid en het welbevinden.

Hatha yoga is aandacht voor jezelf, je lichaam en je adem.