



# INUKSHUK

yoga • stressrelease • coaching



# HERSTEL YOGA & Stress Release

## Rust, Ontspanning en Herstel met Yoga In je kracht komen door zachtheid

Herstel Yoga is een zachte en ontspannende vorm van yoga geschikt voor mensen die lichamelijk en/of geestelijk (tijdelijk) extra belast zijn. Je kan daarbij denken aan een burn-out, blessure, artrose, kanker, fibromyalgie, nek- en schouder en rugklachten, slapeloosheid, hoge/ snelle adem enz

Herstel Yoga vermindert vermoeidheid, slapeloosheid, pijn, stress, angst, depressie en concentratieproblemen'

## Het "zijn" in het moment, in je lichaam, de ruimte en je gevoel.

In je kracht komen door zachtheid, waarbij je je wilskracht zoveel mogelijk loslaat en zo min mogelijk probeert 'te doen'. Meer in contact zijn met je lichaam, onderzoeken vanuit nieuwsgierigheid en met open aandacht.

Zo leer je je grenzen en mogelijkheden kennen met respect voor alles wat er is. Onze gedachten zijn van directe invloed op ons lichaam en ons immuunsysteem.

Door hier steeds weer bewust van te worden, stimuleer je het lichaamseigen herstellend vermogen.

Daarmee wordt niet zozeer genezing bedoeld, maar hoe beter om te gaan met dat wat er is.

Zonder te vergeten waar je nu staat, gaan we positief aan de slag!

- Om weer vertrouwen in je lijf te krijgen
  - Voor een goede nachtrust
- Om leren gaan met pijn en angst

### De lessen!

Herstel Yoga wordt gegeven in een blok van 3 lessen waarin we in een klein groepje alle tijd en aandacht nemen voor de houdingen met eventueel aanpassingen.

Een les bestaat uit

- zachte yoga en aangepaste houdingen
  - stressreductie door ontspanning
  - ademtechnieken
  - Yoga Nidra
- Stress Release, waarbij het lichaam in beweging wordt gezet om zo de spanning en energie die zich heeft vastgezet, weer te laten stromen

Het effect....een lang doorwerkende diepe ontspanning,  
meer energie en een stukje dichterbij jezelf.

Deze lessen worden gegeven door Ingrid Arts, Yogadocent,  
stressrelease docent en coach.

Data: donderdag van 10.30 - 12.00 uur ( 20 februari, 5 en 19 maart 2020)  
Waar: Inukshuk Yoga , Stationsstraat 12, Maarheeze  
Kosten: € 17,50 per les of € 50,- voor een blok van 3 lessen

**Enthousiast geworden of nieuwsgierig? Je bent van Harte Welkom!**

Aanmelden kan via: [info@inukshukyoga.nl](mailto:info@inukshukyoga.nl)

**@ Kan ook als Privé Yoga worden gedaan, neem daarvoor even contact op  
of kijk  
op de website [www.inukshukyoga.nl](http://www.inukshukyoga.nl)**

