

PILATES door Lilian Kupers uit Monnickendam

De basisgedachte achter Pilates is niet wat je doet en hoeveel je doet, maar hoe je het doet en hoe je je eigen lichaam beweegt en voelt. De oefeningen zijn gemaakt met 8 basisprincipes als startpunt en kunnen aangepast worden aan de verschillende niveaus. Dus voor elk wat wils. De oefeningen worden gedaan vanuit een onbelaste houding waarin het hele lichaam getraind wordt, met de nadruk op diepe buikmusculatuur. Vele Pilatesoefeningen hebben te maken met balans en stabiliteit. Constant ben je met je krachtcentrum aan het zoeken naar de balans van je lichaam.



Hierdoor heeft het een positieve werking op een goede lichaamshouding en kwaaltjes zoals rug-, schouder- en spanningsklachten verdwijnen.

De oefeningen worden op een rustige manier uitgevoerd. Wel in het zweet werken, maar er niet bij springen.

Proefles: dinsdag 5 januari van 19.00 uur tot 20.00 uur een gratis proefles.

Cursus: dinsdag 12 januari tot 25 mei van 19.00 uur tot 20.00 uur en van 20.00 uur tot 21.00 uur.

Kosten: € 78,00 voor 20 lessen van een uur, eventueel in twee termijnen van € 39,00 te voldoen.

Bij voldoende belangstelling kunnen we Pilates ook aanbieden op woensdagmorgen van 10.45 uur tot 11.45 uur en/of op vrijdagmorgen van 09.30 uur tot 10.30 uur. Dus meld je aan wanneer je dit zou willen!

HATHA YOGA door Graciela Letz uit Amsterdam en Siepkje Smit uit Zunderdorp

Hatha yoga helpt lichamelijk gezond te blijven. Het brengt evenwicht tussen lichaam en geest. Het werkt o.a. gunstig bij stress, hyperventilatie, rugklachten, hoofdpijn en slapeloosheid.

De lessen omvatten ontspanning- en ademhalingsoefeningen, rek- en strekoefeningen, lichaamshoudingen (Asana's genoemd in het Sanskriet), concentratietechnieken en meditatie.



Lichaamshoudingen in Hatha Yoga

hoeven niet persé ingewikkeld te zijn; er zijn ook eenvoudige oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn. Hatha Yoga is niet prestatiegericht. De manier waarop je iets ervaart is belangrijker dan een beeld van jezelf hoe het zou moeten zijn om perfect te zijn.

Mijn naam is Graciela Letz, ik ben in 1960 geboren te Antwerpen. Sinds 1993 ben ik gediplomeerd Hatha yoga docente van de Stichting Yoga en Vedanta. Het is een erkende Nederlandse en Europees opleiding. Ik ben aangesloten bij de vereniging van yoga leerkrachten.

Mijn werkwijze is op ontspanning en bewustwording van het lichaam gericht. Bewegen en blijven oefenen is mijn uitgangspunt; korte uitleg van de yoga filosofie, je gedachten leren observeren en accepteren wat je helpt meer te leven vanuit je hart en daardoor meer welzijn en harmonie in je leven te verkrijgen. Je komt meer in contact met jezelf en je lichaam.

Door de jaren van studeren en yoga doceren heb ik dat zelf ervaren en wil dat graag aan jullie op een ontspannen en ongedwongen manier overdragen.

Proefles: geen, de groepen zijn vol, er is een -korte- wachtlijst.

Cursus: woensdag 6 januari van 18.00 uur tot 19.15 uur en van 19.15 uur tot 20.30 uur.

Kosten: € 86,00 voor 21 lessen van vijf kwartier, eventueel in twee termijnen van € 43,00 te voldoen.

Bij voldoende belangstelling kunnen we Hatha Yoga ook aanbieden op andere dagen en andere tijden. Dus meld je aan wanneer je dit zou willen! We kunnen dan ook een gratis proefles plannen.

BHARATA YOGA door Maaïke Pfann uit Ilpendam

Het uitgangspunt van Bharata Yoga en de 'Critical Alignment' is het fysieke lichaam. Er worden verschillende yogahoudingen (asana's) geoefend waarbij alle spieren in het lichaam gebruikt worden. De asana's zijn concreet en praktisch en gebaseerd op de rijke traditie en inzichten van de Hatha Yoga. De combinatie van kracht, ontspanning en balans in de oefeningen maakt Yoga tot een complete lichamelijke 'workout'. Bij stijve spieren in schouders, nek of onderrug (of nog erger: hernia, ischias) kunnen de oefeningen helpen de spieren te leren ontspannen, en dat werkt op den duur beter dan een spierverslapper. Vaak spannen we spieren onbewust aan. Het oefenen van asana's zorgt voor meer lichaamsbewustzijn, waardoor je je fysieke mogelijkheden en grenzen beter leert kennen. Vaak kun je meer dan je denkt! De yogahoudingen worden met veel precisie en in een rustig tempo uitgevoerd. Dat vraagt concentratie. Zo train je jezelf om je aandacht in het hier en nu te brengen. En daar hoeft je helemaal niet lenig voor te zijn! Door yoga beoefening neemt je bewegingsvrijheid vanzelf toe. Zowel lichamelijk als geestelijk.



Voor meer informatie kun je kijken op www.yogamaaike.nl en www.bharatayoga.nl

Proefles: donderdag 14 januari van 19.30 uur tot 20.45 uur een gratis proefles.

Cursus: donderdag 21 januari tot 3 juni van 19.30 uur tot 20.45 uur.

Kosten: € 82,00 voor 20 lessen van vijf kwartier, eventueel in twee termijnen van € 41,00 te voldoen.

Bij voldoende belangstelling kunnen we Bharata Yoga ook aanbieden op de woensdagmorgen en/of vrijdagmorgen van 09.30 uur tot 10.45 uur. Dus meld je aan wanneer je dit zou willen!

POWER YOGA door Marga Bon uit Ilpendam

Power Yoga is een krachtige en dynamische vorm van yoga. Het is een vorm van yoga die lichaamshoudingen en ademhalingstechnieken gebruikt om een staat van harmonie te bereiken, oftewel je zinnen verzetten en te ontspannen. Lichamelijk is het zeer inspannend. Lenigheid is zeker geen vereiste; bij yoga heeft ieder zijn eigen vertrekpunt, een ander is niet mogelijk. Belangrijk is het om je houding aan te passen aan je eigen lichaam en niet je lichaam in de perfecte houding te dwingen. Power Yoga is geschikt voor relatief gezonde mensen. Voor zwangere vrouwen en 'zwaar' geblesseerde mensen, wordt deze vorm van yoga afgeraden. In het Dorpshuis beginnen we bij de basis. Er zullen steeds opties op houdingen gegeven worden, zodat iedereen mee kan doen naar zijn of haar kunnen. De laatste 10 – 15 minuten zullen worden besteed aan eindontspanning; bij Power Yoga is dit een van de, zoniet de belangrijkste asana (houding).



Tip: Luister naar je lichaam en geest en verken je grenzen, maar nog belangrijker, erken je grenzen.

Proefles: donderdag 21 januari van 19.45 uur tot 21.00 uur een gratis proefles.

Cursus: donderdag 28 januari tot 10 juni van 19.45 uur tot 21.00 uur.

Kosten: € 91,00 voor twintig lessen van 5 kwartier, eventueel in twee termijnen van € 45,50 te voldoen.

LATIN MIX WORKOUT

Bij voldoende belangstelling kunnen we ook Latin Mix Workout aanbieden. Latin Mix Workout houdt in: snel bewegen en lol hebben. Net als bij Zumba werk je hierbij aan je conditie op een mix van allerlei dansstijlen: Salsa, Merengue, Samba, Reggaeton, Bachata en Soukou. Meld je aan wanneer je dit wil! We kunnen dan ook een gratis proefles plannen. Voor meer informatie: www.dedansstudio.com

Je kunt je aanmelden voor een gratis proefles of een cursus bij Coby de Jongh: haco@quicknet.nl of bel: 8220801.