



UKIY^oGA

life school
yoga

DE DOCENTEN & HET LESROOSTER

LESROOSTER UKIYOGA



MARIËLLE

Maandag

19.00 – 20.00 uur Power/Vinyasa flow met Ingrid

20.30 – 21.30 uur Yin Yoga met Ingrid

Dinsdag

19.00 – 20.00 uur Soft Flow met Ingrid

20.30 – 21.30 uur Yoga Nidra & Energiewerk met Mariëlle



SKY

Woensdag

09.15 – 10.15 uur Yin Yoga met Sky

10.45 – 11.45 uur Hatha met Sky

19.00 – 20.00 uur Ashtanga Vinyasa met Sky

20.30 – 21.30 uur Yin Yoga met Sky



AMANDA

Donderdag

19.30 – 20.30 uur Yin Yoga met Ingrid

Vrijdag

09.15 – 10.15 uur Yin Yoga met Mariëlle



INGRID

Zondag

09.00 – 10.00 uur Soft Flow met Ingrid

10.30 – 11.30 Zwangerschapsyoga met Ingrid

UKIY^oGA

life school
yoga

DE LESSEN

YIN YOGA MET SKY

Na eerst wat zachte bewegingen blijf je in stilte 3 tot 5 minuten in de houding liggen of zitten. Waar nodig ondersteun je jouw lichaam met materialen zodat je naar diepe ontspanning kunt afdalen. Vervolgens adem je naar de weerstand / strekking zodat deze gaat verzachten. Hierdoor wordt het bindweefsel in zachtheid opgerekt en dat wat vastzit komt weer in beweging. Dit houdt je gewrichten en bindweefsel soepel.

YIN YOGA MET MARIËLLE

Eerst ga je aarden en aankomen in het moment. Daarna ga je vanuit innerlijke rust houdingen aannemen die ongeveer vijf minuten worden vastgehouden. In de houding zak je weg in ontspanning en adem je naar de plekken waar het ongemak zich aandient. Door deze langdurige strekkingen wordt het bindweefsel voorzichtig gerekt en gehydrateerd, waardoor de gewrichten soepel blijven.

AMANDA ONZE INVAL DOCENT

Amanda is een zeer ervaren yogadocent en beschikbaar om lessen te vervangen.

YIN YOGA MET INGRID

Eerst daal je af naar een diep niveau van ontspanning om bewust jouw trilling van energie op te merken in elk cel van je lijf. Dit is ultieme gronding van jouw energetische Zijn in jouw fysieke lichaam. Hoe meer dit is verankert, hoe beter je kan meebewegen op je intuïtie in de dingen van alledag. Daarna doe je een paar liggende en/of zittende houdingen die je langere tijd aanhoudt. Je gaat op zoek naar het punt van weerstand en blijft dan stil in je houding. Met behulp van je ademhaling laat je de spierspanning/weerstand verzachten en gaat de strekking diep in het bindweefsel aan het werk. Het versterkt de gewrichten en maakt deze meer flexibel. De les is opgebouwd rondom een thema of rondom de energie van de volle maan.

HATHA YOGA MET SKY

Hatha yoga is een rustige en evenwichtige yogavorm waarbij lichaam en geest centraal staan. Je beoefent de houdingen in een ontspannen tempo, gecombineerd met bewuste ademhaling en momenten van ontspanning. De les draagt bij aan het vergroten van kracht, flexibiliteit en lichaamsbewustzijn en is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

POWER YOGA / VINYASA FLOW MET INGRID

Power yoga / Vinyasa flow is een krachtige yoga les waarin zonnegroeten en een flow van diverse krachtige houdingen worden uitgevoerd op het ritme van je in- en uitademing. Het vergroot je fysieke kracht en flexibiliteit. Elke week is de les inhoudelijk anders maar wel steeds met dezelfde opbouw.

ASHTANGA VINYASA MET SKY

Deze les heeft raakvlakken met Hatha Yoga en kenmerkt zich door de verschillende vloeiende yogaoefeningen die elkaar opvolgen. Authentiek wordt de basisserie aangeleerd. Het is een fijne les waarbij je bewegingen en ademhaling steeds samenwerken voor kracht en lenigheid. Als je meer uitdaging zoekt in yoga, is deze les perfect voor jou!

YOGA NIDRA EN ENERGIEWERK MET MARIËLLE

Deze les is een krachtige combinatie van diepe ontspanning (yoga Nidra) en energiewerk. In een liggende houding word je meegenomen in een geleide meditatie waarbij je helende energie ontvangt. Deze energie ondersteunt het herstellen van balans in alle lagen van het energieveld. Deelnemers ervaren vaak een tijdloze rust, een diepe ontspanning en een fijne energie die nog lang na de les voelbaar blijft. Dit maakt dat jouw lichaam nog meer geactiveerd wordt om te resetten.

Energiewerk helpt om de aandacht te richten op de subtiele energie die het lichaam doordringt en het energieveld (aura) vormt. In deze energie is alle informatie opgeslagen: van levenservaringen en blokkades tot antwoorden op persoonlijke vragen. Door te leren afstemmen op deze laag, ontstaat meer verbinding met de eigen essentie. Veel mensen ervaren hierdoor dat het leven lichter en moeitelozer aanvoelt.

SOFT FLOW MET INGRID

Dit is een yogales met een zachte flow. Het is fysiek minder zwaar dan de Power/Vinyasa Flow omdat de bewegingen vanuit zachte flow gaan en toch heeft het genoeg yang uitdaging. In de flow ervaar je een afwisseling van verlenging/strekking gevolgd door een ontspanning. Dit helpt om spanning in je lichaam los te laten en steeds meer ruimte te ervaren.