



Kleur in je leven, nu!

Praktijk Yoga & Natuurgeneeswijzen

“Kleur in je leven” - hulp bij herstel na ziekte en vermoeidheid

Deze vorm van yoga/ontspanningstherapie is speciaal ontwikkeld voor mensen die hun energieniveau willen herstellen na doorgemaakte ziekte, of na een stress- en/ of vermoeiende periode.

De diagnose van een ziekte, maakt je in één klap bewust van de kwetsbaarheid van je lichaam. Het idee van het lichaam als iets dat er gewoon is, als zekerheid, is verdwenen.

Natuurlijk kun je het leven weer goed oppakken na een periode van vermoeidheid of ziekte. Helaas is er vaak sprake van verlies van energie.

Naast eventuele medische behandeling is het belangrijk om je ook weer thuis te gaan voelen in je lichaam en je evenwicht te herstellen.

Helende ontspanningstherapie kan hierin een concreet hulpmiddel zijn! Het leert je opnieuw te kijken naar je eigen geestelijke en lichamelijke mogelijkheden.

De bewegingen in de ontspanning nodigen je uit om te luisteren naar "hoe het met je is" en brengen je door je beperkingen heen bij je kracht.

Opbouw van de lessen:

- Rustgevende houdingen vanuit de yoga. (vergeet ingewikkelde houdingen, we gaan niet op ons hoofd staan),
- Aandachtsmeditatie, gericht op doorbreken van de pijn-cirkel en er leren mee om te gaan.
- Do-In Zelfmassage, een effectieve ontspanningsmethode, met behulp van etherische oliën.
- Autogene training (methode Schulz) wat o.a. leidt tot vermindering van angsten, spanningen en slaapstoornissen.

De ademhaling speelt bij dit alles een belangrijke rol. Een goede ademhaling maakt dat er voldoende zuurstof en voedingsstoffen naar de lichaamscellen gaan en dat afvalstoffen afgevoerd worden, hetgeen het herstelproces van het lichaam ten goede kan komen.

In deze ontspanningslessen hóeft niets! Iedereen kan profiteren van de oefeningen en doet mee op eigen niveau, naar eigen vermogen.

Voor nadere informatie kunt U mij mailen: micha.iedema@gmail.com.

Wie ben ik:

Mijn naam is Micha Iedema, ruim 17 jaar yoga & meditatie docente, natuurgeneeskundig therapeut, lid van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN en BOVN ontspanningstherapie) Ik heb me gespecialiseerd in Ontspanningstherapie, waarin een aantal vormen van ontspanning samen komen (Do-in, Autogene training, , Natuurgeneeswijzen en Voetreflexologie).

Website: www.kleurinjeleven.nu

Tel: 0117-850417 / 0621818809