

TIBETAANSE YOGA EN MEDITATIE



TRAAG & KRACHTIG – ONTSPANNING & ALERTHEID

ontmoetingen in Amsterdam

In deze doorlopende cursus kun je de krachtige werking van Tibetaanse Yoga en Meditatie ontdekken. Deze Boeddhistische vorm komt voort uit eeuwen-oude kennis-tradities over lichaam, adem en bewustzijn.

De traagheid en precisie van de yoga-oefeningen bouwen een zekere spierspanning op en in deze spanning leer je te ontspannen. Je voelt lichamelijke sensaties en het stromen van je levensenergie. Daarnaast kan het ervaren van lichamelijke en geestelijke frustraties een bron zijn van zelfonderzoek. Ademhalen is het voertuig van de oefeningen: doelmatigheid & wil kun je laten varen. In de yoga en meditatieoefeningen ontwikkel je een kwaliteit van oplettendheid die ook doorwerkt in het dagelijks leven. Tibetaanse Yoga en Meditatie is een grondig lichamenlijk antwoord op de dagelijkse portie hoofdigheid en stress.

Melanie Kandelaars is werkzaam als docent/coach in het Kunstonderwijs. Zij volgt sinds 2009 Boeddhistische psychologie, Tibetaanse yoga en meditatie, Vajrayogini en de dzokchen groepen bij Robert Hartzema en Marjan Möller. Voor meer informatie zie: www.karnak.nl

Tijd/data Elke woensdagavond 19.30 - 21.00 uur

Het jaar start op 12 sept 2018 en eindigt op 10 juli 2019

Geen bijeenkomsten tijdens schoolvakanties, 5 dec en 19 juni

Prijs 12 lessen € 120,
studenten & stadspashouders € 84,
Proefles € 10,
studenten & stadspashouders € 7,

Tussentijds instromen is mogelijk.

Aanmelden & vragen

tym.adam@xs4all.nl

Locatie

Hillegomstraat 12, Amsterdam
deurbel: ZuidWest oefenthearpie