

DE VERBINDING

Verbind je lichaam met je gedachten en je gevoelens: her-open je potentieel met Tibetaanse yoga en meditatie

Doel: Verbinding Maken

Onze gedachten, onze gevoelens en ons lichaam lijken vaak los van elkaar te werken. Door ze weer blijvend met elkaar te verbinden, kunnen we een creatieve energiestroom ontsluiten, die ons helpt ons werkelijke potentieel te zien, te voelen, te waarderen en effectief aan te wenden.

Methode: Tibetaanse Yoga & Meditatie

Om deze verbinding tussen onze gedachten, onze gevoelens en ons lichaam te maken en open te houden, bieden de tradities van Tibetaanse yoga en meditatie heel praktische, doelgerichte en voor iedereen uitvoerbare technieken.

Waarom zijn we de Verbinding kwijt?

We zijn allemaal de optelsom van ons verleden. Als zodanig hebben we vaste denk- en voelpatronen ontwikkeld, die we vaak zelf niet overzien. Ons lichaam is de stoffelijke verzamelplaats en unieke uitdrukking van alles wat we in onze persoonlijke geschiedenis hebben geleerd en ervaren: ons hele verleden is erin aanwezig - deels bewust, merendeels onbewust. Die vaste denk- en voelpatronen kunnen zich gemakkelijk vertalen naar lichamelijke blokkades. Uiteindelijk kan een negatieve cirkel ontstaan waarin de lichamelijke blokkades de vaste denk- en voelpatronen weer versterken.

Hoe helpen Tibetaanse Yoga & Meditatie bij Verbinding?

Bij Tibetaanse yoga worden alle lichamelijke bewegingen heel langzaam uitgevoerd. Door de grote traagheid in de oefeningen, kun je precies voelen waar je spieren zich spannen, waar je verkramp, hoe je adem blokkeert, welke delen van je lichaam niets voelen, waar in je lichaam je gevoelens eventueel vermijdt te ervaren. Dankzij Tibetaanse yoga oefeningen neemt je bewustzijn van patronen en blokkades toe, stroomt je energie vervolgens vrijer en vind je een betere balans tussen spanning en ontspanning, tussen denken en voelen. Iedereen reageert hier weer anders op: je kunt er vrolijk of ontroerd van worden, stil of juist levendig.

Stilte is schaars geworden, vooral in ons eigen hoofd. Toch hebben we stilte nodig om te scheppen: alleen in stilte kunnen we ons verbinden met onszelf. Tibetaanse meditatie betekent dan ook vooral: stilzitten, stil zijn en op laten komen wat er op komt - om daar vervolgens liefdevol, vol mededogen en zonder oordeel naar kijken. Het betekent ook alles durven toelaten: gedachten, emoties, meningen - tot het steeds stiller wordt. Net als bij Tibetaanse yoga, helpt Tibetaanse meditatie je naar een ruimer bewustzijn, vrijere energie en een groter evenwicht tussen gedachten, gevoelens en lichaam.

Wie onderwijst Tibetaanse Yoga & Meditatie?

Mijn naam is Sonja Nuyt. Mijn oorspronkelijke beroep is fysiotherapeute. Inmiddels werk ik al weer ruim 35 jaar als haptotherapeute, waarbij ik kort gezegd mensen ondersteun bij het scheppen van balans tussen denken, voelen en doen .

Naast het feit dat ikzelf al meer dan 30 jaren yoga beoefen, ben ik me, mede door het helingsproces van individuele pijn dat ik via haptotherapie bied, steeds meer gaan bezighouden met grotere zingevingsvraagstukken. Dit leidde tot jarenlange scholing in boeddhisme en het volgen van retraites bij Ton Lathouwers e.a. Het gaf me de kans om ruime ervaring op te bouwen met zowel het geven als het ontvangen van begeleiding bij het maken van verbinding tussen gedachten, gevoelens en lichaam. Daarbij vind ik het belangrijk dat persoonlijke ervaringen tijdens mijn begeleiding worden omgezet naar praktische handvaten, die doel treffen in het dagelijkse leven.

Hoe?

De dagindeling is als volgt: we beginnen de middag met Tibetaanse yoga oefeningen gevolgd door Tibetaanse meditatie, waarna ik iets vertel over wat het Boeddhisme voor ons kan betekenen

De eerste dag zullen we ons bewust worden van onze vitaliteit en de balans tussen lichaam en geest. Dit doen we via Tibetaanse yoga oefeningen en meditatie sessies en daarnaast zal ik iets vertellen over de verschillen tussen Boeddhistische en westerse manieren van kijken naar het lijden. We worden ons ervan bewust hoe we onszelf klem zetten.

De tweede dag staat in het kader van ons hart: de Tibetaanse yoga oefeningen en meditatie sessies maken ons bewuster van hoe we met ons hart omgaan. We gaan het hebben over mededogen: hoe kunnen we vol mededogen blijven kijken naar onszelf en anderen en daarbinnen toch duidelijk onze grenzen aangeven.

De derde dag doen we oefeningen die ons bewustzijn kunnen vergroten: in specifieke Tibetaanse yoga oefeningen en meditatie sessies ervaren we onze verschillende lagen van bewustzijn.

Zie ook de website; www.bewustzijntrainingsonjanuyt.nl

Waar, wanneer en wat zijn de kosten?

- Waar: Shiva Yoga Center op de Lindenlaan 75 in Amstelveen
- Wanneer: 8 september, 22 september en 6 oktober
We werken van 13.00 tot ongeveer 17.00 uur
- Kosten: Euro 270,- voor drie zaterdagen

Plaatsing op volgorde van aanmelden. Voor koffie, thee en wat lekkers wordt gezorgd.

Je kunt je aanmelden met een [e-mail](#).

Contact

website: <http://www.haptotherapiesonjanuyt.nl/> of www.bewustzijntrainingsonjanuyt.nl

e-mail: sonja.nuyt@gmail.com

tel.nr: 06-4519 7849

reknr: NL82 ABNA 0549496130

"Je bent van harte welkom. Ik zie ernaar uit om mijn kennis en ervaring met je te delen en je te inspireren bij het maken van verbinding!" – Sonja Nuyt