

Namasté

AAN DE SLAG MET YOGATECHNIEKEN

VOOR MEER ACCEPTATIE, COMPASSIE EN LEVEN IN HET HIER-EN-NU



Wil je graag minder in je hoofd zitten en minder piekeren? Wil je minder last hebben van angsten en (lichaams)spanning of stress? Wil je leren om het gevecht met emoties, gedachten en lichamelijk sensaties te stoppen? Doe dan mee met de groep 'Namasté', waar integrale yoga en technieken uit 'Acceptance & Commitment Therapy' (ACT) worden ingezet om jou daarbij te helpen.

Het doel van de groep Namasté is om jou te helpen het leven te omarmen. Het leven kan ingewikkeld zijn en ingrijpende gebeurtenissen en pijnlijke gevoelens horen daar ook bij. Dit proberen we niet te veranderen, maar we zien dit als deel dat bij het leven hoort. Door het bewust inzetten van yogaoefeningen leer je op een zachtvaardige manier om te gaan met wat je denkt en voelt en je leert meer compassie te hebben voor je lijf.

Wat gaan we doen?

We gaan oefenen met verschillende yogahoudingen en op een andere manier kijken naar onze (soms strenge) gedachten. Deze oefeningen doen we op een bewuste wijze. Je wordt begeleid op het voorbereiden en het aannemen van de yogahouding. Eenmaal in de houding, kan ontspanning ontstaan. Na elke houding geef je je lijf rust en zal je opmerken wat dit met je lichaam en jouzelf doet.

Aanmelden en meer informatie

De groep Namasté wordt begeleid door Nikki Nieuwhof en is voor cliënten van Zeeuwse Gronden. Het aanbod vindt wekelijks plaats in Middelburg en Terneuzen. Wil je graag mee doen? Geef het aan bij je behandelaar. Hij of zij kan je vervolgens aanmelden bij Nikki via n.nieuwhof@zeeuwsegronden.nl.