

## *Yoga en Meditatie waarom:*

**Reden door cursisten genoemd:** stress, klachten nek, schouders/onder in de rug, rust en ontspanning, overspannen geweest, hyperventilatie, goede houding, spanningshoofdpijn, ontspannen van lichaam en geest, bewuster in het leven staan, beter slapen.

**Wens van cursisten om te leren:** contact maken met mezelf, geestelijk en lichamenlijk ontspannen, beter in balans komen, aanwijzingen om ook buiten de les beter te ontspannen, meer concentratie in het leven, innerlijke rust en balans, ondersteuning voor dagelijkse oefeningen, betere controle op ademhaling, souplesse en natuurlijker bewegen, beter leren relativeren, op gezonde en inspirerende manier met lichaam bezig zijn.

**Wat is Yoga & Meditatie:** het gaat om de intentie om rustig en met 'aandacht' te oefenen en vrij te ademen .... uitademen, loslaten van spanning en inspiratie opdoen voor creatie, scheppingskracht. Yoga kan, niet gebonden aan een bepaalde leeftijd of prestatie, ook veel betekenen voor mensen met een ongetraind lichaam of met lichamenlijke beperkingen.

Het is een goede balans vinden tussen **denken/hoofd/verstand & aandacht/lichaam/beleving**

Speciaal voor mensen met beperkingen is hier het artikel op te vragen van het AD d.d. 12-7-2003: 'Denken doet bewegen' van Prof. T. Mulder.

## *Adem & Ontspanningsbegeleiding/Therapie* *[methode Dr. J.J. Dixhoorn]*

**is voor mensen met veel stress of klachten :**

waarvoor aandachtig oefenen en ontspannen niet mogelijk is.

**Adem en Ontspanning is belangrijk om tijd, lucht en ruimte aan het ademen te kunnen geven. De Adem, ook als de bron van energie, ontspanning, vitaliteit, zelfkennis en creativiteit.**

**Yoga & Meditatie zijn altijd lichaams- en adem oefeningen die bij dragen aan de kwaliteit van het leven. Al van oudsher is Yoga en Meditatie de weg om de mensen bij te staan in hun persoonlijke ontwikkeling en creativiteit.**

**Aanvullende informatie over Yoga Meditatie of tewel Mindfulness in de media:**

Intermediair d.d. 23-03-2007 'Rust' en 'Zingeving', en 'Mindfulness': het ervaren van de geestelijke en fysieke invloeden van het moment. NRC d.d. 07-07-2007 'Tijd voor een innerlijke klimaatsverandering'.

## *Begeleiding door Constance/Stans van Vliet*

Constance is bioloog/ecoloog, Personeel & Organisatie manager en Yogadocente. Ze heeft een brede belangstelling voor de oosterse en westerse filosofie en biedt deze geïntegreerd aan in haar Yogalessen: 'de mens in relatie tot het Zelf en de omgeving' in een voortschrijdende ontwikkelen met zelfstudie en cursussen. Ze weet zich o.a. geïnspireerd door docenten van 'Saswitha', Jung, the Himalayan Yoga and Meditation Network Society van Swami Rama, Art of Living van Sri Sri Ravichankar, AMMA, Shouds van de Crimson Circle, Adem- en Ontspanningstherapie van dr. J.J. Dixhoorn en door de Europese Yogacongressen in Zinal. Met dank aan allen.

Constance/Stans is lid van de  
-Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland  
-de Europese Yoga Unie.  
-Samenwerkende Yogaleerkrachten Nederland  
-VDV, Van Dixhoorn Vereniging

In/vanuit haar praktijk (sinds 1990) geeft ze **algemene Yogalessen en speciale lessen voor Ouderen en Gehandicapten, voor Bedrijven en voor Zwangerschap. Verder geeft ze aparte lessen 'Adem en -Ontspanningsbegeleiding'** (zie hiernaast), en verschillende massages en massagecursussen waaronder babymassage.

Ook kunnen op locatie, zoals binnen bedrijven, trainingen, lezingen en workshops gegeven worden: 'Yoga & Meditatie', 'Stresshantering', 'Adem en Ontspanning' of een mixture.. Invulling in overleg.

Constance /Stans verzorgt ook lezingen, workshops en creatie-weekenden met yoga, wandelen, mantra zingen en boetseren.

## *Lestijden, deelname, duur cursus*

### *Groepslessen algemeen*

maandag	17.10-18.25 uur 18.30-19.45 uur
dinsdag	20.30-21.45 uur
woensdag	20.15-21.30 uur

### *Aparte folder voor groepslessen zwangerschapsyoga*

Maandag	20.00-21.15 uur
dinsdag	19.00-20.15 uur

### *Andere lessen gaan in onderling overleg .*

*De les duurt een uur en 15 minuten. Deze bestaat uit informatie en oefeningen ter **bewustwording en ontspanning in het dagelijkse leven** en eindigt met thee. De informatie bestaat uit nieuwe 'postrationele spiritualiteit': het integreren van westerse/oosterse filosofie en over adem en ontspanning etc. waar ook verder ingegaan wordt op vragen van de deelnemers.*

*Instappen kan op ieder gewenst moment. Een cursus heeft ± 15 lessen en loopt van: sept-dec, jan-maart/april, april-juli/aug. Opzegging kan tot twee weken voor het nieuwe trimester. In overleg kan voor inschrijving en deelname aan de cursus een privé **introductieles** voorafgaan. Deze les kost 25.- € en bestaat uit informatie over yoga, adem, ontspanning en oefeningen.*

*Opgave, afspraken of aanvullende informatie graag telefonisch of per mail. Bij mijn afwezigheid kun je naam en telefoonnummer inspreken op de voicemail en word je snel teruggebeld.*

***YOGA MEDITATIE is MINDFULNESS is** aandacht voor het **'hier en nu'** hebben en dat is de essentie. Dit wordt ook gebruikt in de Adem & Ontspannings begeleidings oefeningen.*

## *Informatie Yogagroepen, financiën, locatie*

*Kleine vaste groepen van max. 8 personen. Dit geeft ruime mogelijkheid voor individuele aandacht.*

*Benodigdheden: badlaken/plaid en sportbroek.*

*Leskosten voor de Yoga zijn 11.- € p.p. per les. Lesgelden te voldoen voor het starten met de lessen en vervolgens 2 weken voor nieuw trimester.*

### *Privé les Yoga of Adem- en Ontspannings-begeleiding:*

*kan op ieder gewenst moment. Kosten 40.- € per uur.*

*Alle lessen zijn in mijn praktijk op de Julianaweg 159 in Utrecht of desgewenst op andere locaties. De praktijkruimte is ook te huur.*

*De Julianaweg is een zijstraat van 't-Goylaan; het nummer 159 ligt aan de zuidzijde. Met de bus, lijn 6 richting Hoograven, halte 't-Goylaan. Met de auto: afslag Utrecht-Zuid naar 't Goylaan. Het parkeren hier is vrij en ruim voldoende.*



*Constance/Stans van Vliet  
Julianaweg 159, 3525 VD Utrecht.  
telefoon 030-288 35 58  
mobiel t 06-181 650 27  
e-mail: [constancevanvliet@gmail.com](mailto:constancevanvliet@gmail.com)*

## ADENTHERAPIE & YOGA MEDITATIE PRAKTIJK

VOOR  
WELZIJN, GEZONDHEID  
EN CREATIVITEIT

privélessen, cursussen  
lezingen, workshops

in

adem en ontspanning  
yoga en meditatie  
zwangerschapsyoga  
postnatale yoga  
babymassage

**Constance/Stans van Vliet**  
Praktijk Julianaweg 159 in Utrecht  
telefoon 030-288 35 58  
mobiel t 06-181 650 27  
[www.yogameditatie-utrecht.nl](http://www.yogameditatie-utrecht.nl)  
[constancevanvliet@gmail.com](mailto:constancevanvliet@gmail.com)