

Yoga en Meditatie waarom:

Reden door cursisten opgegeven: -stress,
-klachten nek schouders onder in de rug, -rust
en ontspanning, -spanningshoofdpijn, -
hyperventilatie,
-betere houding, -slecht slapen

Wens van cursisten om te leren: -contact
maken met mezelf, -geestelijk en lichamelijk -
ontspannen,
-meer concentratie, -innerlijke rust en balans,
-ondersteuning voor dagelijkse oefeningen, -
betere controle op ademhaling, -souplesse en
natuurlijker bewegen, -beter relativeren, -
inspiratie....

Wat is Yoga & Meditatie: het gaat om de
intentie rustig en met 'aandacht' te oefenen
en vrij te ademen loslaten van spanning en
inspiratie opdoen. En dus een goede balans
vinden tussen

**denken/hoofd/verstand
&
aandacht/lichaam/beleven**

Yoga kan, niet gebonden aan een bepaalde
leeftijd of prestatie, ook veel betekenen voor
mensen met een ongetraind lichaam of met
lichamelijke beperkingen.

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.

Yoga & Meditatie geeft vrijheid en verbetert de kwaliteit van leven, persoonlijke groei en creativiteit.

Mensen met veel stress of klachten :
waarvoor aandachtig oefenen en ontspannen
niet mogelijk is kunnen beginnen met de

Adem & Ontspanning {methode Dr. J.J. Dixhoorn}

Ademtherapie/begeleiding geeft tijd, lucht en
ruimte aan de adem.

**Adem, de bron van energie, ontspanning,
zelfkennis, vitaliteit.**

Aanvullende informatie uit de media:

Intermediair d.d. 23-03-2007 '**Rust**' en
'**Zingeving**'. Medisch Contact 20-07-2007
'**behandelen met Meditatie**'. De
mogelijkheden van Mindfulness: het ervaren
van de geestelijke en fysieke invloeden van
het moment. NRC d.d. 07-07-2007 '**Tijd voor
een innerlijke klimaatsverandering**'.

Begeleiding: Constance/Stans van Vliet

Constance is bioloog, P & O manager en
Yogadocente. Ze heeft een brede
belangstelling voor de oosterse en westerse
filosofie en biedt deze geïntegreerd aan in haar
lessen: 'de mens in relatie tot het Zelf en de
omgeving'. Geïnspireerd door docenten van
'Saswitha', Jung, the Himalayan Yoga and
Meditation Network Society van Swami
Rama, Art of Living van Sri Sri Ravichankar,
AMMA, de Crimson Circle, Adem- en
Ontspanningstherapie van dr. J.J. Dixhoorn en
't jaarlijkse Europese Yogacongres in Zinal.

Lid van de
-Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland
-de Europese Yoga Unie.
-HYMNS
-SYN

In haar praktijk (sinds 1990) geeft ze **Yoga
Meditatie lessen** met speciale lessen voor
Senioren, voor **Bedrijven** en voor
Zwangerschap. Verder '**Adem en –
Ontspanningstherapie**' en verschillende
Massage-cursussen zoals **Babymassage**.

Er is gelegenheid voor trainingen, lezingen en
workshops op locatie, zoals binnen bedrijven:
Yoga & Meditatie, '**Stresshantering**', '**Adem
en Ontspanning**' of een **mixture.. Invulling
in overleg**.

Constance 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
donderdag	20.30-21.45 uur
vrijdag	10.00-11.15 uur

Groepslessen voor zwangerschap, aparte folder

Maandag	20.00-21.15 uur
dinsdag	19.00-20.15 uur
donderdag	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 gaat o.a. over levensenergie, adem, spiritualiteit en 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. Aanbevolen wordt voor inschrijving aan de cursus een privé **introdutctieles** aan te vragen. Deze les kost 25.- € duur 60 à 90 minuten waarin aandacht gegeven wordt aan de inschrijving en aan Yoga als holistisch bewustzijn, adem, ontspanning en introductie van enkele oefeningen.

Voor terugbellen bbij Opgave, afspraken of aanvullende informatie kunnen op antwoordapparaat gezet.

Informatie groepen, financiën, locatie

Kleine vaste groepen van max. 8 personen.

Dit geeft ruime mogelijkheid voor individuele aandacht.

Benodigdheden: badlaken/plaid en sportbroek

Leskosten zijn € 10.50 p.p. per les.

Lesgelden te voldoen voor het starten van de lessen en vervolgens 2 weken voor elk nieuw trimester.

Privé les Yoga & Meditatie of Adem- & Ontspanningsbegeleiding € 40.- per uur.

De les is in de praktijk op Julianaweg 159 of desgewenst op andere locaties.

Deze 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.



ADEM THERAPIE EN YOGA MEDITATIE PRAKTIJK

VOOR WELZIJN, GEZONDHEID EN CREATIVITEIT

Constance/Stans van Vliet
Julianaweg 159
3525 VD Utrecht
Tel 06-181 650 27 en 030-288 35 58
www.yogameditatie-utrecht.nl
constancevanvliet@gmail.com