



Cursussen Yoga Meditatie

authentieke yoga
volgens de

Himalaya Yoga Meditatie Traditie

*Raja Yoga-docent:
Louella Gerritsen*

2020 / 2021

Basis cursus I & Herfst cursus 7 september t/m 7 december

**Basis cursus IIa
&**

**Winter cursus
11 januari t/m 8 maart**

**Basis cursus IIb
&**

**Lentecursus
22 maart t/m 17 mei**

Stressreductie
Diepe ontspanning
Ademhalingstraining
Emotiemanagement
Yoga-biofeedback
Mindfulness

*Yoga is een onmisbare investering in
een gezond lichaam en een gezonde geest*

Locatie: Dorpshuis Erichem
Erichemseweg 30

Ontspanning

**

Adem- en energiebeheersing

**

Joints and glands

(oefeningen om het lichaam 'wakker'
te maken en de energie weer vrij te
laten stromen)

**

Asana's

(fysieke oefeningen / 'zachte' Hatha
Yoga)

**

Meditatie

**

Yogawetenschap en -filosofie
(Iedere cursus heeft een thema uit de
Yogawetenschap)

Aanmelden:

T: 0344 619589 M: 0651820421

E: gerritsen-vanbakel@wxs.nl

W: www.himalaya-yoga.nl

Om yoga en meditatie te kunnen beoefenen:

Algemeen: gemakkelijk zittende, niet knellende kleding.
Om te zitten: een meditatiekussen, of een stevige deken die
gevouwen wordt tot een comfortabele hoogte.
Om op te liggen: een slaapzak of deken.
Om asana's uit te voeren: een yogamat.

Cursusduur en lestijden:

***Basis cursus I** begint met een **proefles** (kosten €8,00) en bestaat
daarna uit 11 lessen van 5 kwartier, gegeven op de
maandagavonden van 7 september t/m 7 december, m.u.v. 19
oktober. De lessen beginnen om 19:00 uur (18:45 aanwezig zijn).

*De **Herfst cursus**, bedoeld voor hen die al een basis in yoga
hebben, beslaat 12 lessen van ruim anderhalf uur. De lessen worden
gegeven op de maandagavonden van 7 september t/m 7 december,
m.u.v. 19 oktober. De lessen beginnen om 20:30 uur.

***Basis cursus IIa** en **Winter cursus** bestaan uit 8 lessen: 11 januari
t/m 8 maart, m.u.v. 22 februari.

***Basis cursus IIb** en **Lentecursus** bestaan uit 7 lessen: 22 maart t/m
17 mei, m.u.v. 5 april (2^e paasdag) en 3 mei.

Voor **Yoga-biofeedback** en **Stressreductie** worden aparte
afspraken gemaakt

Starters kunnen op ieder moment 'instappen'; gevorderden
schrijven zich in voor een hele cursus.

Plaats:

Het adres van de lesruimte is Erichemseweg 30, 4117 GJ Erichem
(Dorpshuis Erichem)

Plattegrond Erichem: <https://www.google.nl/maps/place/Erichem/>

Tarieven en betaling:

Basis cursus I : € 156; **IIa**: € 104 ; **IIb**: € 91 (€ 13,00 per les).

Herfst cursus: € 192; **Winter cursus**: € 104; **Lentecursus**: € 128
(€ 16,00 per les). Het cursusbedrag kan worden voldaan in twee
termijnen, de eerste vóór de aanvang van de lessenserie.

Aanvullende HeartMath Biofeedback: € 70,00 (2 sessies per cursus)

Wijze van betaling:

contant of op bankrekening NL80 SNSB 0960 9080 72 t.n.v.
LMV Gerritsen-van Bakel, Tiel.

Wie is de docent?

Louella Gerritsen



Louella heeft al vele jaren yoga gepractiseerd en gedoceerd. Zij heeft de docentenopleiding gevolgd van Stg. Raja Yoga Nederland en is internationaal gecertificeerd yogadocent van de Himalaya Yoga Meditatie Traditie, in Rishikesh, India.

In een studie, *Hoe word ik weer heel?*, heeft Louella de effecten van yoga onderzocht op de gezondheid en het functioneren van de mens.

Louella is *center leader* van het Himalaya Yoga Meditatie Instituut Nederland, gelieerd aan de *Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International* (AHYMSIN). Als yogadocent aan dit instituut geeft Louella les in Raja Yoga volgens de Himalaya Yoga Meditatie Traditie, in de regio Tiel. Louella is tevens kerndocent aan de yogadocentenopleiding van Stg Himalaya Yoga Nederland, waarvan zij mede-oprichter en bestuurslid is.

Als *Licensed HeartMath Provider* en Hartcoherentie trainer weet Louella met HeartMath-technieken de gunstige gezondheidseffecten van yoga te versterken.

T: 0344 619589 M: 651820421

E: gerritsen-vanbakel@wxs.nl

W: www.himalaya-yoga.nl
www.yogadocent.com



Wat is Raja Yoga?

Wat is de Himalaya Yoga Meditatie Traditie?

Raja Yoga is de volledige, duizenden jaren oude klassieke Yoga training, gericht op meditatie, de hoogste stap in Yoga. Rond 200 voor Christus heeft de grote wijze (*rishi*), Patanjali, de essentie van de diverse yogavormen samengevoegd in een collectie van aforismen, *Yoga-Sutras* genaamd. Dit systeem heeft men Raja Yoga, of Koninklijke Yoga, genoemd. Hieronder kunnen alle bekende en minder bekende Yoga-vormen worden ondergebracht, zoals Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, en Karma Yoga.

Patanjali onderscheidt in Yoga acht stappen die integraal beoefend worden met behulp van oude Yoga-technieken. Beoefening resulteert op natuurlijke wijze in een verbetering van lichamelijke en geestelijke gezondheid. Een voorwaarde daarbij is wel dat de beoefenaar gemotiveerd en gedisciplineerd is.

De Himalaya Traditie

Vanaf de Vedische tijd - ruim vierduizend jaar geleden - zijn de *rishi*'s van de Himalayas verantwoordelijk voor het overdragen van Yogakennis aan hun leerlingen. Deze kennisoverdracht vindt plaats in een onafgebroken erfopvolging.

De methoden en filosofieën van de Himalaya Traditie hebben de tand des tijds doorstaan. Vele generaties hebben dit pad van zuivere meditatie gevolgd en hebben zodoende een immense kennis opgebouwd.

Het eerste doel van de Traditie is om inzicht te verwerven over wie men is, zijn ware aard te ontdekken en te kennen.

De Himalaya Traditie van Yoga Meditatie combineert een aantal elementen, waaronder de wijsheid van Patanjali's Yoga Sutras, Raja Yoga en specifieke mondeling overgeleverde instructies en ervaringen. In de Traditie vormen deze elementen een geïntegreerd geheel. Zowel de hoofdgedachten als de beoefening van alle bekende meditatiesystemen maken er deel van uit en zijn grotendeels ook ontstaan uit deze traditie.

Waarom zou je yoga en meditatie

willen doen?

Met name in Amerika is al veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar yoga en de therapeutische effecten ervan. De medische wereld daar, maar ook elders, gebruikt meditatie om spanning te verminderen en mensen vitaal te houden.

De verschillende yoga-technieken, met name ademhalingstechnieken, en zachte Hatha Yoga stellen je dus in staat je gezondheid te verbeteren evenals je functioneren in de maatschappij.

Je leert invloed uit te oefenen op het autonome zenuwstelsel dat o.a. je hartritme en je bloeddruk regelt. Het effect is ontspanning van lichaam en geest.

Daarmee is yogabeoefening een zeer effectieve stressbestrijding. Stress is waarschijnlijk de grootste *killer* in onze westerse samenleving. Stress ondermijnt het immuunsysteem, met als gevolg dat ziektes kunnen toeslaan.

Yoga-meditatie heeft deze heilzame uitwerking omdat zij – en dit is het werkelijke doel van yoga – je leidt naar jezelf, op alle niveaus.

Andere gunstige effecten hebben betrekking op, onder andere, je mentale en fysieke weerbaarheid, concentratievermogen, geheugen, creativiteit, intuïtie, geestelijk evenwicht.

- Je leert hoe je jezelf kunt ontspannen, door de dag heen, onder alle omstandigheden.
- Je gaat effectiever functioneren in je dagelijks leven.
- Yoga heeft een preventieve werking m.b.t. ziekten.

Yoga-biofeedback

De cursussen bieden de mogelijkheid om de gunstige gezondheidseffecten van yoga aan te tonen en te versterken met behulp van biofeedback (HeartMath-hartcoherentie-training).