



Yoga en Trauma

“Wanneer wordt trauma lijden?”

Na een korte introductie over trauma en de mogelijke lichamelijke gevolgen, zal ik een extra lange hatha les verzorgen waarin je de tijd krijgt om in jezelf te keren, daar te voelen, te ontdekken en blokkades op te heffen door energie vrij te maken en te integreren.

Trauma is complex en van vele factoren afhankelijk. Het is van te voren niet te voorspellen waar in het lichaam de ervaringen worden opgeslagen en hoe het lichaam zal reageren. Dat maakt het gecompliceerd en ook uniek. Uniek, omdat een persoonlijke reactie ook werkelijk een eigen ontdekkingstocht gaat worden.

Yoga kan een belangrijke rol innemen tijdens een herstelproces van trauma of werkt ondersteunend tijdens therapie. Het kan je inzichten geven, je kracht weer laten hervinden, je leren ontspannen en bovendien kun je je weer verbinden met jouw lichaam en jouw adem.

De kracht van yoga is dat het een non-verbale manier is om met trauma om te gaan en te ervaren wat er gebeurt in jouw lichaam op dit moment. In plaats van te praten, richten we ons op het helen van ons lichaam en onze geest door middel van de yogahoudingen en ademhaling. Dit kan bijdragen aan het verminderen van de symptomen van trauma, zoals angst, depressie en slaapproblemen. Met yoga beoefening breng je jezelf in de gelegenheid om bewust te worden van je lichaam, je adem en hoe je je voelt. Door met aandacht, geduld en compassie te oefenen en aanwezig te zijn, kan energie die is geblokkeerd weer zijn oorspronkelijke weg vervolgen. Dit zal resulteren in meer vitaliteit, rust, energie, openheid, inspiratie en liefde voor onszelf maar ook voor het leven.

Tijdens deze uitgebreide hatha les krijg je alle gelegenheid om in rust naar binnen te keren, ontdekkingen te doen, los te laten wat je niet meer dient en je te verwonderen over alles wat in jou leeft.

Mocht je vragen hebben mag je me altijd bellen of mailen.

Amon Krijger

06-14604443

Wanneer: 16 september 2023

Tijd: 14.00 – 16.30 uur

Kosten: € 35.00

