



Beste mensen,

Graag wil ik u een workshop aanbieden, welke geleid wordt door de internationale Okido lerares *Maartje van Hooft*, bekend van haar boek 'Yoga & Aplomb'. In 2017 verscheen haar boek 'Mindfulness en Mantra.'

Ochtend workshop: De elementen

In de Chinese geneeskunde worden alle bioritmes beschreven in termen van de elementen hout, vuur, aarde, metaal en water. Deze 5 elementen volgen de cycli van de seizoenen, van dag en nacht, van geboorte, sterven en wedergeboorte. De oorspronkelijk grondlegger van de YinYoga, Paulie Zink, heeft een bewegingssysteem geleerd en door-ontwikkeld waarin je je vereenzelvt met de kwaliteiten van de elementen, en de energieën uit de natuur. In deze ochtendworkshop werken we in het eerste deel met verschillende bewegingskwaliteiten en dierfiguren van Paulie Zink. In de tweede helft gaan we met meridiaanoefeningen verder naar binnen, en bouwen onze interne basis-energie op en verbinden deze met het hart, het vuur-element.



Maartje van Hooft is in 1991 afgestudeerd als shiatsu-therapeute en werkt al meer dan 20 jaar in haar therapeutische praktijk met technieken uit de Chinese geneeskunde.

Sinds 2000 heeft ze regelmatig lesgegeven op acupressuur-opleidingen, waar ze cursisten het verloop en de doorstroming in de meridianen liet ervaren middels meridiaanyoga. Sinds 2000 geeft ze ook meridiaanyoga in wekelijkse lessen, en sinds 2007 geeft ze meridiaanyoga als module in haar yoga-opleiding en als bijscholing voor docenten.

In het voorjaar van 2018 heeft ze een deel van de Yin-Yoga docentenopleiding van Paulie Zink gevolgd in de Verenigde Staten.

De meridiaanyoga die ze geeft is innovatief en veel uitgebreider dan de klassieke Do-In, en kan goed ingevoegd worden in meer klassiek yoga-lessen.

Zie voor informatie: www.yoga-opleiding.com.



Wanneer, Waar, Tijd, Prijs,

* Wanneer: Zaterdag 23 maart, 2019

* Waar: 'Het Bolwerk', Lindeijerlaan 8, Vlissingen

* Tijd: 9.00-13.00 uur,

* Prijs: € 45 (bedrag vooraf te voldoen, NL37INGB0002157895.)

* Informatie: Jantien van Immerzeel, jantienvanimmerzeel@gmail.com. Tel. 06-43780348.



Erkend als bijscholing door de VYN, (3 bijscholingspunten.)