

WORKSHOPS / OPLEIDINGEN / SEMINARS PROGRAMMA 2012

Hier vindt u o.a. een overzicht van de bijeenkomsten, workshops, cursussen en seminars die Marilou zelf geeft of organiseert met gastdocenten.

De maandelijkse *wereldmeditaties* zijn in de yogapraktijk van 21.00-21.40 uur. Binnenkomen om 20.45 uur. Na afloop wordt er wat gedronken. Wel van te voren aanmelden via de mail of telefonisch. Deelname is gratis. Donatie wordt op prijs gesteld.

Data 2012 van de wereldmeditatie zijn:

9 januari, 7 februari, 8 maart, 6 april, 6 mei, 4 juni, 3 juli, 2 augustus, 21 augustus, 29 september, 29 oktober, 28 november, 28 december.

Speciale oefening:

Swami Veda Bharati geeft elke drie jaar een speciale oefening voor het stabiliseren van onze geest. Voor de volgende periode van februari 2010 tot februari 2013 kunt u deze oefening [hier](#) vinden.

4 februari start de Specialisatie I

“Mindfulness ontwikkelen met Yoga en Adem volgens de Himalaya Traditie” voor de zesde keer

met **Marilou Hermens**, zoals door gegeven via Swami Rama en Swami Veda Bharati.

Leer alle in en outs over de Middenrifademhaling en Ademkwaliteiten met anatomie, theorie, praktijk, huiswerk met oefeningen voor zelfobservatie en toetsing.

Hierbij leer je bij jezelf deze kwaliteiten toe te passen en het effect te bemerken. Dit kan een enorme verandering en verdieping brengen fysiek, mentaal en spiritueel in je yoga, je meditatie en dagelijkse leven.

Voor yogadocenten, yogadocenten in opleiding en yogagevorderden of therapeuten, coaches, trainers. (Deze alleen na overleg met Marilou).

DATA: 4 en 18 februari, 3 maart, 7 en 28 april, 19 mei 2012.

Van 10.30 - 16.30 uur in Bilthoven. Kosten: € 625,00.

OPGAVE: op volgorde van binnenkomst en uiterlijk 4 januari 2012.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

Voor meer info met programma klik [hier](#) en inschrijfformulier klik [hier](#).

Van 11 - 25 maart geeft Marilou les als stafdocent in India/Rishikesh voor het Internationale Teachers Training Programma.

In het najaar start de Specialisatie II “Coaching door Yoga en de Adem als therapie” voor de derde keer met Marilou Hermens.

Leer het effect kennen van de Middenrifademhaling en Ademkwaliteiten bij hoofdpijnen, nek- schouderklachten, rsi, rugpijnen, kanker, hartklachten, slapeloosheid, stress, burn-out etc. en hoe dit toe te passen op cursisten of cliënten vooral op individuele basis zoals Marilou dit al vele jaren doet. Dit geeft een enorme verbetering van iemand zijn welzijn

Contact:

Jan Provostlaan 62
3723 RD Bilthoven
Tel: 030 - 2 25 88 79



Website:

www.yogameditatie.nl

Versie:

9 december 2012

bij lichamelijke maar ook psychische klachten. Aan de hand van vele praktijk voorbeelden, leer je het te waarnemen en hoe je verandering kan aanleren bij een ander.

Gebruik van Heartmath software voor adem en hartcoherentie.

Met theorie, praktijk, huiswerk, toetsing.

6 dagen in het najaar 2012.

Deze Specialisatie II is alleen te volgen als vervolg op Specialisatie I.

Bij belangstelling kun je een mail naar marilou@yogameditatie.nl sturen.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

WORKSHOPS EN TRAININGEN OP AANVRAAG:

Het hele jaar door worden er verschillende workshops en/of trainingen gegeven voor bedrijven, yoga-opleidingen en andere opleidingen.

U kunt Marilou vragen om bij u op locatie een workshop of training te komen geven.

ONDERWERPEN ZIJN O.A. :

“Mindfulness en Middenrifademhaling in het dagelijkse leven”

Duur 2 ½ - 3 uur.

Wie heeft er niet eens last van een hoge, onregelmatige borstademhaling, vaak zuchten of opsnuiven van de lucht of stopt zonder het te weten met ademen?

Dit brengt heel veel onrust en stress in ons lichaam.

Een middenrif adembeweging die zonder pauze, stil, vloeiend, dieper, gelijkmatig en door de neus gaat, brengt balans, beïnvloedt de hartfunctie, het zenuwstelsel, de hormoonhuishouding en het immuunsysteem.

Tijdens uw activiteiten overdag, thuis, op het werk, bij sporten houdt u energie over met deze ademhaling. Bij yoga en meditatie verdiept het de beoefening. Bij pijn en ziekte werkt het ondersteunend.

Met biofeedback apparatuur wordt aangetoond hoe de adembeweging, onze stemming en de hartfunctie op elkaar inwerken (zie www.heartmath.nl).

Bij deze workshop krijgt u belangrijke informatie voor uw gezondheid en we oefenen samen met allerlei activiteiten uit het dagelijkse leven.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

“ Effect middenrifademhaling op hartfunctie, sporten, bij hartklachten”

Duur 2 ½ - 3 uur.

Golfen, tennissen, fitnessen, hockeyen, squashen, paardrijden, wandelen, hardlopen, fietsen etc.. Leer hoe de hartfunctie ondersteund wordt door een goede middenrifademhaling. Merk het verschil bij dit soort inspanningen en hoe het uithoudingsvermogen EN DUS DE PRESTATIE echt toeneemt. Bij hartklachten werkt deze ademhaling ondersteunend voor het hart. Met biofeedback apparatuur voor hartcoherentie zal dit aangetoond worden.

Theorie en praktijk.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

“Mindfulness en middenrifademhaling en ademkwaliteiten op Yoga Houdingen”

Duur 2 ½ - 3 uur.

Bij de beoefening van yoga maakt het een heel groot verschil hoe de adem wordt gedaan tijdens het uitvoeren van de bewegingen en houdingen. Ha (de zonkwaliteiten) en Tha (de

Contact:

Jan Provostlaan 62
3723 RD Bilthoven
Tel: 030 - 2 25 88 79



Website:
www.yogameditatie.nl
Versie:
9 december 2012

maankwaliteiten) van Hatha Yoga worden meer in balans gebracht. Bij meditatie kan het veel meer verdieping en verstillings brengen. Ervaar het verschil. Met biofeedback apparatuur voor hartcoherentie zal dit aangetoond worden.

Theorie en praktijk.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

“Effect middenrifademhaling en ademkwaliteiten op Meditatie”

Duur 2 ½ - 3 uur.

Om te mediteren is de zithouding van belang. Hoe beter je zit, hoe meer ontspannen het lichaam, hoe vrijer het middenrif kan bewegen en de adembeweging vrijer wordt.

Waar breng ik mijn aandacht naar toe in meditatie en hoe doe ik dat?

Als de aandacht zeer geconcentreerd naar een bepaalde focus wordt gebracht, werkt dit averechts. Heel ontspannen de adembeweging vriendelijk ondersteunen samen met een heel goed gevoel de focus plaatsen, brengt je in meditatie. Verschillende meditaties zullen beoefend worden nadat met de software van Heartmath hartcoherentie is aangetoond.

Theorie en praktijk.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

“Vrijmaken van de borst en buik”

Duur: een yogales van 2,5 uur, pauze en theorie, uitleg.

Een volledige yogales heeft een bepaalde opbouw:

Centreren, joints & glands, asanas in een bepaalde volgorde, een shavasana oefening, een pranayama, meditatie. Door dit ontspannen, met een doorgaande stille middenrifadembeweging en liefdevolle concentratie (hartcoherentie) uit te voeren ontstaat er balans in al onze systemen (kosha's) en verstillings en diepe rust volgt. Zo wordt de Hatha-Yoga een Meditatie.

Veel yogadocenten, yoga beoefenaars, fitnesscoaches, fysiotherapeuten, trainers weten al veel oefeningen. Door bovenstaande factoren aan de eigen programma's toe te leren voegen zal het effect veel groter worden.

De oefeningen in de yogasessie van 2,5 uur zijn gericht op het vrijmaken van de borst en buik zodat een ruimere, vrijere adembeweging kan ontstaan. Klachten zoals hyperventilatie, duizeligheid, angsten, borstpijnen, kortademigheid, hartritmestoornissen, buikpijnen, obstipatie, maag-buikklasten, slapeloosheid kunnen hierdoor verminderen.

Bij veel cliënten, cursisten waren er bijzondere veranderingen.

Ervaar het zelf, leer het toepassen en doorgeven.

Na de lunch volgt er 1 uur uitleg.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

“Aandacht voor de wervelkolom en buikspieren”

Duur: een yogales van 2,5 uur, pauze en theorie, uitleg.

Een volledige yogales heeft een bepaalde opbouw:

Centreren, joints & glands, asanas in een bepaalde volgorde, een shavasana oefening, een pranayama, meditatie. Door dit ontspannen, met een doorgaande stille middenrifadembeweging en liefdevolle concentratie (hartcoherentie) uit te voeren ontstaat er balans in al onze systemen (kosha's) en verstillings en diepe rust volgt. Zo wordt de Hatha-Yoga een Meditatie.

Contact:

Jan Provostlaan 62
3723 RD Bilthoven
Tel: 030 - 2 25 88 79



Website:
www.yogameditatie.nl
Versie:
9 december 2012

Veel yogadocenten, yoga beoefenaars, fitnesscoaches, fysiotherapeuten, trainers weten al veel oefeningen. Door bovenstaande factoren aan de eigen programma's toe te leren voegen zal het effect veel groter worden.

De oefeningen in de yogasessie van 2,5 uur zijn gericht op de hele wervelkolom en buikspieren. De houding van de nek en de wervelkolom tijdens alle oefeningen is heel belangrijk vanwege zijn anatomie. Werken je buikspieren voldoende? Voor een wisselende neusademhaling en meditatie zijn goede rug- en buikspieren van belang zodat men stabiel en toch ontspannen langere tijd kan stilzitten. Nek-, schouder-, rugklachten en ook hoofdpijnen en rsi klachten kunnen verminderen.

Bij veel cliënten, cursisten en yogadocenten waren er positieve veranderingen.

Ervaar het zelf, leer het toepassen en doorgeven.

Na de lunch volgt er 1 uur uitleg.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

“Reinigende oefeningen, de Shatkriyas”

Duur: 5 uur.

Shatkriyas zijn reinigende oefeningen die lichaam en geest schoon houden als voorbereiding op asanas, pranayama en meditatie.

De shatkriyas worden genoemd in de Hatha Yoga Pradipika waarin wordt uitgelegd hoe belangrijk ze zijn en dat ze onderdeel zijn van de yoga beoefening.

De volgende oefeningen worden gedaan:

- * Het eenvoudig schoon spoelen van de maag, de zogenaamde Upper Wash.
- * Schoonhouden van de neus naar de mond d.m.v. rubber neti.
- * Schoonhouden van de neus d.m.v. neusspoelen, neti pot.
- * Schoonhouden van de longen voor de adem d.m.v. kapalbathi.
- * Schoonhouden van de mond en de tong, tongschrapen.
- * Het gebruik van olie in neus, mond, ogen, oren.
- * Yoga oefeningen ter bevordering van een goede adembeweging en spijsvertering.
- * De reinigende werking van de ademhaling tot op celniveau.
- * Oefenen van een spijsverteringsademhaling.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

“Aanleren en oefenen van de hele speciale mantrameditatie van Swami Veda Bharati”

Duur 2 ½ - 3 uur.

Van 10.30 - 13.00 uur in Bilthoven.

Suggestie: donatie van € 25,00 of meer of minder die volledig naar Swami Veda gaat.

Swami Veda geeft elke drie jaar een speciale mantra die helpt om balans te brengen in de emoties en geest. Deze keer, voor de periode van 2010-2013 is het een hele bijzondere, krachtige mantra met aandacht voor elk chakra.

We nemen de betekenis door en gaan het gezamenlijk vele keren oefenen, zodat iedereen het kan leren!!!!

U krijgt de mantra met uitleg overzichtelijk op cd en papier mee zodat u het thuis makkelijk kan aflezen.

Voorwaarde voor deelname is het kunnen toepassen van de vloeiende middenrifademhaling! (swami Veda)

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

Andere workshops zijn:

Contact:

Jan Provostlaan 62
3723 RD Bilthoven
Tel: 030 - 2 25 88 79



Website:

www.yogameditatie.nl

Versie:

9 december 2012

Joints and glands oefeningen volgens Swami Rama en anatomie, fysiologie.

Serie ontspanningsoefeningen, serie meditatie.

Asanas op prana niveau, wisselende neusademhaling met anatomie en fysiologie.

Reiniging spijsvertering met yoga en ayurveda.

Omgaan met stress, yogafilosofie, Patanjali, Vedanta.

Een dag in stilte, o.a. hatha, meditatie.

Verwendriedaagse vanuit Yoga en Ayurveda.

Internationale Teachers Training

Internationale Teachers Training onder supervisie van Swami Veda in Rishikesh met 14 dagen zeer intensieve studie en in Nederland begeleiding door stafdocenten Marilou Hermens en Sonia van Nispen. Kosten US\$ 800 per level, incl. zeer uitgebreide syllabus en heel veel audio en leesmateriaal op website met studie opdrachten voor een heel studiejaar. Extra kosten voor workshops in Nederland.

Alleen voor yogadocenten die verdieping en training zoeken van een eeuwenoude traditie. Zie www.himalayanyogatradiation.com

Voor individuele studie, stilte retraite, groepsreizen in Rishikesh, India, zie www.swamiveda.org.

