

WORKSHOPS / OPLEIDINGEN / SEMINARS PROGRAMMA 2010

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 in 2010 van de wereldmeditatie zijn:

30 januari, 28 februari, 29 maart, 28 april, 27 mei, 26 juni, 26 juli, 24 augustus, 23 september, 23 oktober, 21 november, 21 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.

Zaterdag 9 januari 2010 workshop

"Effect middenrifademhaling op hartfunctie, sporten, bij hartklachten"

met *Marilou Hermens*.

Van 10.30 - 13.00 uur in Bilthoven. Kosten € 25,00.

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 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.

Voor meer info en aanmelding, klik [hier](#).

Zaterdag 17 april workshop:

"Effect middenrifademhaling en ademkwaliteiten op Yoga en Meditatie"

met *Marilou Hermens*.

Van 10.30 - 13.00 uur in Bilthoven. Kosten € 25,00.

Bij de beoefening van yoga maakt het een groot verschil hoe de adem wordt gedaan tijdens het uitvoeren van de bewegingen en houdingen. Ha en Tha van Hatha Yoga worden meer in balans gebracht. Bij meditatie kan het veel meer verdieping en verstillung brengen. Ervaar het verschil. Met biofeedback apparatuur voor hartcoherentie zal dit aangetoond worden.

Theorie en praktijk.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

Voor de uitgebreide uitnodiging en het inschrijfformulier klik [hier](#).

Zaterdag 24 april Yoga Workshop

"Vrijmaken van de borst en buik"

Contact:

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



Website:
www.yogameditatie.nl
Versie:
2 september 2010

met *Marilou Hermens*.

Van 10.30 - 15.00 uur in Bilthoven. Kosten € 70,00.

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 verstilling 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-buikklachten, 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.

Voor het inschrijfformulier klik [hier](#).

Zaterdag 19 juni Yoga Workshop

"de wervelkolom en buikspieren"

met *Marilou Hermens*.

Van 10.30 - 15.00 uur in Bilthoven. Kosten € 70,00.

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 verstilling 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 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.

Voor het inschrijfformulier klik [hier](#).

Zondag 12 september Yoga Workshop

"Reinigende oefeningen, de Shatkriyas"

Contact:

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



Website:
www.yogameditatie.nl
Versie:
2 september 2010

met *Marilou Hermens*.

Van 10.30 - 15.00 uur in Bilthoven. Kosten € 70,00.

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.

Voor het inschrijfformulier klik [hier](#).

Zondag 19 september Mantra Meditatie Workshop:

"Aanleren en oefenen van de hele speciale mantrameditatie van Swami Veda Bharati"
met *Marilou Hermens*.

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, ook beginners!!!!

U krijgt de mantra met uitleg overzichtelijk op papier mee zodat u het thuis makkelijk kan aflezen. De mantra is ook te downloaden of op cd te bestellen.

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

Voor het inschrijfformulier klik [hier](#).

Zondag 10 oktober Workshop:

"Middenrifademhaling in het dagelijkse leven"

met *Marilou Hermens* van 13.30-16.00 uur in Bloemendaal bij Studio Yoga Wise.

Kosten € 25,00.

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).

Contact:

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



Website:
www.yogameditatie.nl
Versie:
2 september 2010

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

Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

Voor uitgebreide informatie en aanmelding bij Studio Yoga Wise klik [hier](#).

16-23 oktober Europese stilte retraite en speciale studiedagen Himalaya Traditie
met Swami Ritavan, Ashutosh Sharma, Stephen Parker in Brabant.

19-20-21 oktober AMMA, "the hugging mother" in Houten
Info via www.amma.nl

In januari 2011 start de Specialisatie "Yoga en Adem" voor de zesde keer
met Marilou Hermens, zoals door gegeven via Swami Rama en Swami Veda Bharati.
Eigen maken van de ademkwaliteiten met theorie, praktijk en huiswerk.
Geeft verdieping, verfijning van yogabeoefening en kwaliteit van leven.
Voor yogadocenten, yogadocenten in opleiding en yogagevorderden of therapeuten,
coaches, trainers. (Deze alleen na overleg met Marilou).
Met anatomie, theorie, zelf oefenen en veel huiswerk met zelfobservatie.
Start in januari 2011 op zes dagen om de 2-3 weken.
Van 10.30 - 16.30 uur in Bilthoven.
Erkende bijscholing voor Yogadocenten en therapeuten.

Deze workshops en seminars tellen mee als bijscholing voor yogadocenten (Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland) en tellen mee als *credithours* voor het Teachers Training Programma. Docenten die deze workshops geven zijn opgeleid vanuit de eeuwenoude Himalaya Yoga en Meditatie Traditie via Swami Rama en Swami Veda Bharati.

Internationale Yogadocenten Opleiding (TTP) van 3 levels.

Onder leiding van Swami Veda Bharati en Swami Ritavan Bharati.
Stafdocenten o.a. Ashutosh Sharma, Dr. Stephen Parker, Marilou Hermens.
Met begeleiding van Nederlandse mentoren.
Met studieprogramma's in maart en oktober of november in India en/of USA.
Met workshops en opleidingen in Nederland die voor de 600 studie en mentor uren meetellen.
Zie www.himalayanyogatradiation.com en info bij Marilou Hermens.
Individuele studie, stilte retraite, groepsreizen in Rishikesh, India.
www.swamiveda.org.

