



*Nympheia*

Ontdek een nieuwe ervaring en welzijn!

Voor meer informatie:  
Nympheia  
Deva/Alena Zastrow  
023-57 327 88  
info@nympheia.com  
www.nympheia.com



*Nympheia*

Ontdek een nieuwe ervaring van welzijn

algemene richtlijnen  
voor yoga en workshops

### **Praktische richtlijnen**

Ondersteun Nymphēia in haar doel om, in welke locatie dan ook, ruimte te creëren voor ontspanning, rust en observatie. Deze fundamentele richtlijnen zijn opgestelde ter verbetering van de kwaliteit van de Kundalini Yoga lessen en workshops.

### **Geen schoenen in de studio/locatie.**

Tijdens de yogalessen, maken mensen met hun handen soms gebruik van de grond - en soms ook met hun gezicht. Dus zet vanuit het hygiënische gedachte de schoenen buiten de yoga-ruimte. Een sterke aanrader is ook om alle oefeningen met blote voeten te doen. Hierdoor is gewaarborgd dat de voeten goed kunnen ademen.

### **Draag comfortabele kleding.**

Draag tijdens de Kundalini Yoga lessen gemakkelijk loszittende kleding van:  
- wit/beige, deze kleuren hebben een helende werking op de aura  
- van katoen, viscose, linnen, wol of zijde

### **Geen mobiele telefoons in de yogalessen.**

Dit betekent niet alleen uitschakelen van de beltoon, maar laat deze thuis, in de auto of in de omkleedkamer.

### **Betreed de yoga ruimte in stilte.**

De yogales begint bij binnenkomst. Wanneer je de zaal binnen komt: creëer je ruimte en ga direct in meditatie of tot uitrekken over.

### **Draag geen parfum.**

Je lievelingsparfum kan voor iemand anders heel erg storend werken tijdens de yogalessen en adem oefeningen.

### **Volg de lessen met een lege maag.**

Het handigste is een uur voor de yogales niets meer te eten. Drinken van water is geen probleem. Sterker nog, het is juist heel goed om voor, tijdens en na de yogales veel water te drinken. Het drinken van water ondersteunt het reinigende effect die de Kundalini yoga op gang brengt.

### **Wees op tijd en kom een paar minuten vroeger.**

Het later aansluiten aan de groep is erg storend en respectloos naar anderen toe. Wanneer het je overkomt dat je later bent dan haal diep adem, ontrol buiten je yogamat en kom vervolgens geruisloos en zo langzaam als je kunt na binnen. Zie dit als een onderdeel van je yogales.

### **Blijf bij je zelf.**

Het is niet van belang hoe anderen of jijzelf tijdens de yogales presteren. Blijf bij je zelf!

### **Yoga heeft niets te maken met prestatie.**

Yoga is een lichaamsgerichte activiteit die het lichaam sterker en flexibeler maakt en de gezondheid ondersteunt. Het doel van de Kundalini Yoga is om de ziel, de geest en het lichaam weer in contact/ evenwicht te brengen. En vanuit dit evenwicht openstaan voor nieuwe ervaringen en mogelijkheden.

### **Zo als je bent ben je perfect.**

Wees liefdevol en geduldig met jezelf. Accepteer je zo als je bent.

Yoga moet je serieus en toch speels beoefenen. Wees je bewust van je lichaam, je denken en forceer niets. Neem je tijd. Erken je huidige conditie en schep een nieuwe mogelijkheid voor morgen. Het maakt niet uit wanneer wij aan yoga beginnen, het is altijd het juiste moment in het leven.

### **Oefenen, oefenen en oefenen.**

Het belangrijkste is, de basistechnieken die aan bod komen tijdens de gevolgde Yogalessen, óók thuis te oefenen. Probeer regelmatig de lessen te volgen bij dezelfde leerkracht om de praktijk goed op te bouwen. Tweemaal per week is de minimale inzet die je nodig hebt als je duurzame resultaten wilt bereiken. Het volgen van een wekelijkse les zal je lichaam mogelijkheden bieden ook andere activiteiten te ontplooien.

### **Nieuwe studenten adviseren wij ....**

Een cursus Kundalini Yoga beginner te volgen en ook aanvullende workshops te volgen om de ervaringen en het geleerde te verdiepen,

### **Zorg goed voor jezelf – want niemand anders kan dit beter dan jijzelf.**

Zorg voor je eigen yogamat! En neem een fles water en twee dekens mee voor tijdens de lange ontspanning. Yogamaten zijn te koop bij Nymphēia.

### **Blessures en Medicijngebruik**

Wanneer je een blessure hebt, medicijnen gebruikt, een hoge bloeddruk of andere aandoeningen hebt, raadpleeg dan eerst je huisarts en laat het je leerkracht weten. Kundalini Yoga is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies van artsen. Personen die op enigerlei wijze medische hulp nodig hebben, worden aangeraden een arts of deskundige therapeut te raadplegen.

### **Zwangerschap en menstruatie**

Yoga tijdens de zwangerschap. Als je zwanger bent, neem altijd les van een gekwalificeerde yoga-instructeur en bespreek het samen met je huisarts voordat je begint of doorgaat met het volgen van yogalessen. Krachtige sterke fysieke vormen van yoga is zeker niet geschikt tijdens de zwangerschap. Wanneer je al een tijdje Kundalini Yoga lessen volgt, informeer dan je leraar. Tijdens de menstruatie, zullen vrouwen een beetje rustig aan moeten doen. Dat wil zeggen: geen oefeningen doen die te sterke druk op de onderbuik uitoefenen (vuurademing, schouderstand, en alle anderen oefeningen waarbij de benen omhoog gebracht worden, etc.)