



Yoga en wandelen!

Door **Linda Leenders**

Ronde 4 - nr. 50 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Linda Leenders is oprichter van Aardig in Beweging. Mensen inspireren om met veel plezier, op een gezonde, verantwoorde manier in beweging en in verbinding met zichzelf te zijn. Binnen de yoga gaat het om verbinding. Daarom vind ik de combinatie yoga en wandelen zo mooi op elkaar aansluiten. Tijdens het wandelen maak je al verbinding met de aarde. Dit zorgt ervoor dat we ons kunnen verbinden met de natuur, maar ook met onszelf en met elkaar.

Yoga en wandelen!

Een van de belangrijkste manieren om in contact te komen met jezelf is beweging. We zitten zo vaak in ons hoofd en niet in ons lijf. Door regelmatig te wandelen, kun je stress in je lijf makkelijker loslaten. Doordat het denken wat naar de achtergrond gaat, maakt je mind plaats voor nieuwe inzichten, ideeën, positieve gedachtes. Je gaat je lekkerder in je vel voelen. Wandelen kan ook heel meditatief zijn.

Met behulp van yoga, kun je je bewustzijn vergroten. Adem is de verbinding tussen je mind en je lichaam. Door hier bewust je aandacht naar toe te brengen, kom je meer bij het gevoel wat er in je lichaam afspeelt tijdens bijvoorbeeld een activiteit, maar ook in een stresssituatie. Hoe adem je eigenlijk? Heb je daar wel eens op gelet? Het lichaam slaat spanning op en er kunnen blokkades in het lichaam ontstaan, die als pijnlijke, soms harde plekken aanvoelen. We zijn ons niet altijd bewust van die plekken en denken dat stijfheid gewoon bij het proces van ouder worden hoort. Door yoga houdingen aan je wandeling toe te voegen, kan zowel je lichaam als je geest worden geprikkeld om even uit een comfort zone te komen. Daardoor ontstaat er meer ruimte en kan alles fijn gaan stromen.

Nieuwsgierig geworden? Geef je op en ervaar hoe je je voelt tijdens deze workshop en hoe je yoga oefeningen kunt inzetten als wandeltrainer.

Met plezier bewegen en aardig zijn voor jezelf, dat is waar het om draait!

Ik hoop je te ontmoeten in mijn workshop.

Website: www.aardiginbeweging.nl

(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 3 nummer 36)