

VYN LEDENDAG



Programma

2 oktober 2021



Vereniging
Yogadocenten
Nederland



Wij nodigen je hierbij uit voor onze Ledendag op 2 oktober op Mennorode. De congrescommissie heeft een mooi programma samengesteld. Hierbij gaat het natuurlijk niet alleen om het volgen van workshops. Ontmoeten staat centraal en daar is ruimschoots de tijd voor.

Om **10.00 uur** staan het bestuur en de bijscholingscommissie klaar om je welkom te heten.

Om **10.30 uur** openen we met een welkomstwoord en richten we de schijnwerpers op Marian Faasen en René Tol. Wij willen hen bedanken voor de tijd en de energie die ze jarenlang in de VYN investeerden.



De eerste workshopronde begint om **11.00 uur** met drie sessies. De ruimtes zijn ingericht volgens Coronarichtlijnen en de ramen blijven open. De congrescommissie raadt aan om je warm te kleden.



Om **13.00 uur** luidt de gong voor de lunch.

Tot **14.30 uur** is er ruimte voor ontmoeting en netwerken.

Vanaf **14.30 uur** kun je met de bestuursleden van gedachten wisselen over zaken die je belangrijk vindt. De bijscholingscommissie is dan beschikbaar tijdens het inloopspreekuur voor vragen over het opvoeren van de punten op de nieuwe website.

De tweede workshopronde start om **15.30 uur** en duurt tot **17.30 uur**.

We sluiten om **18.00 uur** af met diner. Wil je blijven eten? Geef je dan daarvoor op bij het inschrijven.

Het is mogelijk om te blijven slapen of om gebruik te maken van de camping naast Mennorode. Hiervoor moet je zelf contact opnemen met Mennorode.

We kijken uit naar jullie komst op zaterdag 2 oktober,

Namens bestuur en congrescommissie,
Gerreke van den Bosch
voorzitter



PROGRAMMA

- 10.00 - 10.30 uur Koffie en ontvangst
- 10.30 - 10.45 uur Welkomstwoord door de voorzitter (Gerreke).
Afscheid van Marian Faassen en Rene Tol.
- 11.00 - 13.00 uur **Ochtendworkshops (3 workshops)**
- 13.00 - 14.30 uur Lunch
- 14.30 - 15.30 uur Inloop bij bestuur om bij te praten.
Inloopsprekuren bij de bijscholingscommissie over hoe de
bijscholingspunten op te voeren op de nieuwe site.
- 15.30 - 17.30 uur **Middagworkshops (3 workshops)**
- 18.00 uur Diner en afsluiting door de voorzitter

Ochtendworkshops

- Danielle Bersma**, Diafragmale adem bij long COVID. Praktijk en theorie
- Eric Staals**, Prana vayus in theorie en praktijk
- Noor Palazzi**, Wat doet jou voortgaan? Verken je levensenergie (Prana)

Middagworkshops

- Anoshe Overington**, Yin yoga met acupressuur voor het herfstseizoen
- Danielle Bersma**, Chronisch vermoeidheidssyndroom. Praktijk en theorie.
- Marjoline Kampinga**, Mantra zingen



Danielle Bersma

DIAFRAGMALE ADEMHALING ADEM BIJ LONG COVID, PRAKTIJK EN THEORIE

Ochtendworkshop

11.00 - 13.00 uur

Hoe en waarom hebben goed uitgevoerde pranayama's een helend effect bij onder andere long Covid? In deze ervaringsgerichte workshop neemt Danielle je mee in de wonderse wereld van de neurologische relaties van het diafragma (middenrif). De zenuw die het diafragma aanstuurt maakt onderweg naar het diafragma heel interessante verbindingen. Wanneer het diafragma onvoldoende functioneert, ontstaan naast kortademigheid en benauwdheid ook andere klachten. Uit een studie van het Amsterdam UMC blijkt dat het coronavirus het diafragma beschadigt. Er ontstaan ontstekingsreacties en bindweefselvorming in deze belangrijke ademspier. Een juiste training van het diafragma kan bijdragen tot beter ademen en vermindering van de klachten.

Danielle geeft praktische oefeningen die zij theoretisch onderbouwt. Je ontvangt een handout van de theorie en de oefeningen.

Deze workshop kan los gevolgd worden, maar sluit wel aan bij de workshop die Danielle in de middag geeft: Chronisch vermoeidheidssyndroom, praktijk en theorie.

Danielle Bersma

CHRONISCH VERMOEIDHEIDSSYNDROOM, PRAKTIJK EN THEORIE

Middagworkshop

15.30 - 17.30 uur

Dit veelvoorkomend syndroom zien we bij onder andere bij postvirale ziektes, zoals long-Covid, ziekte van Lyme, Pfeiffer, legionella, Q-koorts en ME. Mensen ervaren een slopende vermoeidheid, waarbij artsen geen medische oorzaak kunnen vinden. Ook is er geen effectieve behandeling. Duidelijk mag zijn dat ook Danielle geen behandeling heeft bij de complexe processen die bij dit syndroom een rol spelen. Maar yoga is helend. Het bevordert vitaliteit en innerlijke rust. In deze workshop wil zij daarom kijken naar lichamelijke factoren die van belang zijn en de invloed van je 'mind'. Welke yoga-oefeningen kunnen het welbevinden van deze mensen verbeteren? Daarnaast maakt ze een kleine uitstap naar hartcoherentie en adem oefeningen.

Danielle geeft praktische oefeningen die zij theoretisch onderbouwt. Je ontvangt een handout van de theorie en de oefeningen.

Deze workshop kan los gevolgd worden, maar sluit wel aan bij de workshop die Danielle in de ochtend geeft: Diafragmale adem bij long Covid, praktijk en theorie.

Danielle Bersma

Danielle kwam tijdens haar studie fysiotherapie in contact met yoga en dit liet haar niet meer los. Zij is bekkenbodempysiotherapeut, dierosteopaat en mede-directeur van Samsara Yoga Bijscholingen. Daarnaast schreef zij diverse yogaboeken en -artikelen. Danielle is door de unieke combinatie van fysiotherapie en yoga een gewaardeerde docent in de paramedische- en yogawereld.



Eric Staals

PRANA VAYUS IN THEORIE EN PRAKTIJK

Ochtendworkshop

11.00 - 13.00 uur

Yoga is zo veel meer dan het vergroten van je flexibiliteit of het versterken van je lichaam. Bij het beoefenen van yoga maak je bewust of onbewust gebruik van de energiestromen die in het lichaam aanwezig zijn. Wanneer het je lukt om met behulp van asana's, adem en aandacht deze energiestromen met elkaar in balans te brengen, voel je je na de yoga beoefening vitaler en sta je in je kracht. Deze energiestromen worden in oude yogaverhandelingen vayu's genoemd, wat vertaald kan worden als wind, adem of energie.

Deze workshop bestaat uit een stukje theorie over de verschillende vayu's en hun verbindingen en het in praktijk brengen daarvan tijdens je Pranayama en Asana beoefening. Zo ervaar je direct hoe de vayu's als een ondersteunende energie 'kolom' kunnen bijdragen aan het 'juiste uitlijnen'. Je merkt hoe je houdingen krachtiger worden en tegelijk fysiek lichter (Sthira Sukham Asanam).

Eric Staals

Eric is opgeleid tot hatha yoga docent aan de Stichting Yoga en Vedanta. Hij geeft les sinds 1995. Vanaf 2001 is hij zich gaan specialiseren in Ashtanga Vinyasa yoga en geeft daarnaast ook power-, flow- en yin yogalessen. Sinds 2006 is hij fulltime yogaleraar en heeft een bloeiende yoga praktijk in Sint-Oedenrode(NB).



Noor Palazzi

PRANAYAMA

Ochtendworkshop

11.00 - 13.00 uur

Pranayama, de yogawetenschap van adem en adembeheersing, is het vierde onderdeel van het achtvoudige pad van Patañjali. Door de beoefening van Pranayama leer je je levensenergie (prana) beter kennen en beheersen. Als je je adem bewust vertraagt, subtieler laat worden en pauzes toelaat in de adembeweging, zal het bewustzijn kalm en stil worden. Zo vormt pranayama een mooie opstap naar meditatie. Bovendien reinigen de diverse ademoefeningen de nadi's (subtiële kanalen in het ademlichaam). Hoe meer deze kanalen zich openen, des te makkelijker en vrijer zal je levensenergie kunnen stromen. Resultaat? Je ervaart jezelf als licht, ruim en vitaal. Kortom, lichaam en bewustzijn worden door ademoefeningen in een nieuwe verbinding/balans gebracht. In deze workshop zullen we dieper ingaan op de betekenis en correcte uitvoering van o.a. ujjayi, kapalabhati, nadi Sodhana pranayama, samavritti pranayama, asvini mudra, surya en chandra bhedana pranayama en agnisara dhauti. We zullen enkele asana's doen ter voorbereiding op pranayama als ook asana's in combinatie met pranayama.

Noor Palazzi

Noor Palazzi heeft sinds 1997 haar eigen yogapraktijk in Doorn en is als docent verbonden aan de Saswitha Opleiding voor Yoga & Wijsbegeerte in Bilthoven. Ze geeft daar o.a. de cursus Adem en Pranayama. Haar lessen zijn enthousiast, bevlogen, zorgvuldig, intensief en verdiepend.



Anoshe Overington

YIN YOGA MET ACUPRESSUUR VOOR HET HERFST SEIZOEN

Middagworkshop

15.30 - 17.30 uur

De herfst is een tijd waar de yin en yang, de zon en het donker, het introverte en extraverte in balans zijn.

Het element Metaal (denk aan mineralen, of bv. kristallen uit de aarde) verrijkt onze voedende chi. Het systeem longen wat breder is dan het fysieke orgaan zelf, zorgt ervoor hoe de voedende Ying energie door alle meridianen beweegt. Wanneer bijvoorbeeld onze neus verstopt is voelen we veel minder energie. We beginnen in deze 2 uur durende klas met wat chi kung en zachte flow, maar zullen dan met voornamelijk yin yoga en acupressuur in de houdingen diep ontspannen en de psychologische kwaliteiten van dit seizoen in onszelf onderzoeken en loslaten wat niet meer nodig is. We gaan het lichaam voor de herfst voeden zodat we, in balans, dit seizoen binnen gaan.

Het is voor deze workshop raadzaam om zelf mee te nemen: mat, bolster, blokken, riem, dekentje en als je dat thuis hebt: wat essentiële oliën.

Anoshe Overington

Anoshe Overington geeft yoga trainingen en bijscholing te samen met haar man Nigam. Ze beoefent yoga, meditatie en chi kung sinds 1982. Haar passie is om op een vrouwelijke, meditatieve manier yin en vinyasa yoga, klassieke Chinese en Indiase filosofie, samen te brengen om een ervaring te creëren die transformatie en belichaming van ons diepste wezen mogelijk maakt.



Marjoline Kampinga

MANTRA ZINGEN

Middagworkshop

15.30 - 17.30 uur

Marjoline Kampinga gaat mantra zingen met eenvoudige woorden en herhalende muzikale melodieën van over de hele wereld. Engelstalige, eigen mantra's, Jiddische mantra's en zeker ook een Slavische. Begeleidingsinstrumenten zijn de piano, accordeon, bariton-ukelele en sjamanendrum. Met mantra zingen kom je lekker in je lijf, het is een mooie vorm van aarden, ontladen en klank geven aan wat gehoord mag worden. Je liefde laten stromen, je passie aan te raken, de vrede in jezelf te herstellen. Je kan het ritme van je ademhaling volgen en als er stilte is, blijf je in de stilte totdat je weer de drang voelt om te stem tot klinken te laten brengen. Zo zak je in je lijf en kan er soms een traantje weggepinkt worden als dat zo uitkomt.

Als je zelf een mantra kent of een sjamanendrum hebt, kan je die meenemen (graag met de akkoorden erbij). Wellicht is er tijd of ruimte om ook jouw bijdrage te laten klinken.

Marjoline Kampinga

Marjoline: „Ik heb lang yoga gegeven maar doe dat nu niet meer. Muziek is mijn passie en beroep. Ik maak Slavische zang, eigen liedjes, mantra's en piano improvisaties. Stembelijding geven één op één is mijn passie net als samen muziek maken, instrumentaal en met zang. Leuk als je er bij bent met mantra zingen.“

COLOFON

Redactie

Gerreke van den Bosch,
redactie@yoganederland.nl (06 - 28 31 86 22)

Opmaak en vormgeving

Karina Delfos, karina@yoga-den-haag.nl

Medewerkers aan deze aflevering

Bestuur en congrescommissie

