## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wordt ook wel de yoga van het bewustzijn genoemd. Het is een techniek om ons bewustzijn te laten ontwaken. Het laat ons het verschil ervaren tussen onze ware zelf en de beperkende gedachten over wie we denken te zijn. Kundalini yoga werkt direct op zowel je zenuwstelsel als het klierensysteem, waardoor je het effect van de oefeningen meteen in het lichaam ervaart. Naast de lichamelijke effecten, van het rekken van de spieren, het versneld afvoeren van gifstoffen en diepe ontspanning, kan Kundalini yoga inzicht geven in emotionele blokkades en angsten. Je wordt je bewuster van je acties die je onderneemt en de daarbij behorende gevolgen. Elke Kundalini yogales bestaat uit asana (beweging), pranayama (ademhaling), manta (geluid), mudra (drukpunten) en ontspanning.

## Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow Yoga is een dynamische vorm van yoga, waarbij verschillende houdingen door vloeiende bewegingen aan elkaar worden verbonden op het ritme van je ademhaling. De flow ontstaat doordat je volledig opgaat in de vloeiende stroom van houdingen en ademhaling. Hierdoor ontspan je en maak je spanningen en energie vrij. Bij deze vorm van yoga ligt de nadruk op dynamiek en kracht.

## Yoga Nidra

Yoga Nidra betekent ‘yogaslaap’. Het is een diepe geleide ontspanning waarbij je jouw bewustzijn tussen waken en slapen in brengt en daardoor compleet ontspant. In de sessie breng je jouw aandacht naar verschillende lichaamsdelen, oefen je het terugtrekken van je zintuigen en visualisatie. De Yoga Nidra bestaat uit verschillende fasen, waardoor je in een diepe staat van fysieke en mentale ontspanning komt. Een Yoga Nidra sessie staat gelijk aan zo’n vier uur slaap.

## Yin Yoga

Yin-yoga is de tegenhanger van het gehaaste Westerse leven. Het is een yoga vorm waar rust & zachtheid centraal staan. Fysiek zijn de houdingen in Yin- yoga gericht op het versterken en versoepelen van het bindweefsel, gewrichten en dieper liggende spieren.

De houdingen bestaan voornamelijk uit grondoefeningen waarbij je 3-5 minuten de tijd krijgt om hier rustig in te zakken. Je komt zonder spierspanning dieper in de poses en je creëert ruimte in jouw lichaam waardoor opgeslagen spanningen, verklevingen en blokkades de kans krijgen om op te lossen. Het geeft je de kans jouw lichaam te verkennen en op een zachte manier je grenzen te verleggen.

De Yin-yoga lessen zijn een samenkomst van anatomie en oosterse geneeskunde. In de les wordt aandacht gegeven aan het totaal van ons zijn: Ons fysieke-, mentale-, en emotionele lichaam.