

ONLINE MEDITATIECURSUS BIJ YOGASCHOOL ANTAR MOUNA

DOOR: Henny W.M.Schopman

email: hwmschopman@gmail.com



Beginnen met Mediteren: volledig gepersonaliseerd

De voordelen van meditatie.. meer rust, minder stress, bewustwording; wie kent ze niet? De redenen om te leren mediteren zijn bijna eindeloos. Daar hoef ik je niet meer van te overtuigen. Het probleem is alleen, waar begin je? Wat is de beste meditatietechniek voor jou? En hoe kom je zover dat je daadwerkelijk elke dag aan meditatie doet?

Daar gaat deze cursus jou mee helpen! Met persoonlijke begeleiding om succesvol te zijn.

**6 lessen van 30 min. in 6 weken: met Zoom. Kosten van de hele cursus €150,=
Kennismaking en inplannen cursus op afspraak.**

Les 1: Introductie tot meditatie

Les 2: De zithouding

Les 3: Concentratietechnieken

Les 4: De ademhaling

Les 5: De bodyscan

Les 6: Bouw een routine

In de eerste les ga je voor het eerst twee keer 5 minuten mediteren en leg ik je kort uit wat meditatie is. In les 2 staat de zithouding centraal; hoe kun je het beste zitten, waarom wil je rechtop zitten en wat is het voordeel van stil zitten? Daarnaast ga je in een korte yogales werken aan het verbeteren van je zithouding.

De derde les behandelt 3 concentratietechnieken, die we uiteraard gaan oefenen. In les 4 leer je over de relatie tussen de gedachtestroom en de ademhaling, en hoe je deze kunt beïnvloeden met behulp van een ademhalingsoefening. In les 5 oefenen we nog een meditatietechniek: de bodyscan.

Les 6, tot slot, vat de cursus voor je samen en helpt je met het opbouwen van jouw eigen meditatie routine.

Hulpmiddelen voor de meditatie

In de tweede les gaan we werken aan de zithouding. Om jezelf te helpen om goed te zitten kun je gebruik maken van een meditatiekussen, een meditatiebankje en zelfs een meditatiemat.

Hier wat ideeën van hulpmiddelen om je op weg te helpen:

- * Een rond meditatiekussen
- * Een 'halve maan' meditatiekussen
- * Een meditatiebankje
- * Een meditatiemat

Nog een tip, mocht je kussen in het begin te hoog zitten, haal dan wat van de vulling eruit. Bewaar de vulling, het kussen wordt door gebruik wat soepeler en dunner, zodat je deze eventueel later weer bij kunt vullen.