

Mei 2020

Inner Spring aanbod komende periode

LESSENSERIES

- Groepslessen Kinderyoga op donderdagmiddag van 14.15u – 15.05u, bso De Regenboog.
Data lessen: 14/5 28/5 4/6 11/6 18/6 25/6 2/7.
- Online Kinderyoga. Serie van 4 lessen in week 19, 20, 21, 22.
- Online Peuteryoga. Serie van 4 lessen in week 19, 20, 21, 22.



COACHING HOOGSENSITIVITEIT

- Coaching bij hoogsensitiviteit voor kinderen, jongeren en volwassenen.

<https://www.innerspring.nl/hsk-hoogsensitieve-kind/>
<https://www.innerspring.nl/hsp-hoogsensitieve-persoon/>

Voor meer informatie: <https://www.innerspring.nl/>
Voor aanmelden: monihubers@gmail.com / 0612781574.

Inner Spring Oefening Mei 2020

YOGAHOUDING DE HOUTHAKKER



In deze periode is het extra belangrijk om regelmatig los te leren laten. Het loslaten van bepaalde zorgen, het loslaten van gedachten en gevoelens die dit met zich mee kan brengen, het loslaten ook van patronen waar we aan gewend zijn..

De houthakker is een krachtige en ontladende adem oefening die hier goed bij aansluit! Als je je druk of opgewonden voelt, of als je 'iets kwijt wilt', kan deze oefening helpen om deze gevoelens los te laten. Laat bij iedere neerwaartse beweging alle onaangename zaken en alles wat je in de weg zit op de Ha- uitademing los.

Ik hak het hout hier in het bos
en laat mijn spanning ermee los
Ik adem in en voel mij sterk
Ik adem uit, dat is goed werk
Blijdschap stroomt dan door mij heen
van mijn kruin tot aan mijn teen
De kracht die ik dan voel
brengt mij dicht bij mijn doel
(versje: Simone de Groot)



Affirmatie: 'IK LAAT LOS EN VOEL MIJ KRACHTIG'

Hoe doe je het?

- Ga in een kleine spreidstand rechtop staan en vouw je handen in elkaar alsof je een bijl vastpakt.

- Adem in en hef je handen omhoog en breng ze naar achteren, alsof je een bijl omhoog brengt om een groot stuk hout te klieven.

- Adem krachtig uit en zwaai je armen naar voren door je benen, alsof je met je bijl het hout hakt. Op de uitademing laat je de klank 'HA' horen (werkt reinigend op de buikholte).

- Na de voorwaartse zwaai bewegen je armen haast als vanzelf weer omhoog op een inademing en herhaal je het hakken van het hout een aantal keren.

- Kom in de uitgangshouding staan, rust uit en voel even na wat de oefening van de houthakker met je heeft gedaan.

Werking:

Deze oefening helpt bij het loslaten en ontladen van spanning en geeft weer nieuwe energie. Met de houthakker raak je meer afgewerkte lucht kwijt uit je longen dan wanneer je 'gewoon' ademt. Het verruimt je borstkas zodat je dieper kan ademen en maakt je lichaam sterk en flexibel.

Inner Spring Inspiratie

Meditatie & Mindfulness kan fijne handvatten geven voor jong en oud, om om te leren gaan met (lastige) gedachten en gevoelens. Tijdens een periode zoals nu ervaren wordt, voor het slapen gaan..

<https://youtu.be/FulTaDhEtDY>

Vanaf maandag gaan de kinderen weer deels naar school en / of naar de opvang. Voor hen is dit weer wennen, voor ons als ouders ook. Hen daarbij zo af en toe even een hartje te sturen in gedachten als ze op school ♥



Goede gezondheid en lieve groet,

Moni Hubers
Inner Spring

In juni verschijnt de volgende nieuwsbrief.

Ken je iemand die eventueel ook geïnteresseerd is in deze nieuwsbrief, stuur gerust door!