



NEEM DE TIJD

mindfulness en coaching

Programma workshop Yoga en Voeding

De workshop brengt jou in 10 weken tijd:

- Gezonde visie op voeding
- Gewichtsafname; ervaring leert dat deelnemers 2 á 3 kilo afvallen
- Uitgebalanceerd programma met voeding en beweging
- Yoga-oefeningen gericht op spijsvertering en detox
- Een kleine verdieping in de zeer uitgebreide yogafilosofie
- Heerlijk en gemakkelijk te maken recepten

In 5 sessies neem je deel aan een gezellige, motiverende groep. Hierdoor is het voor jou mogelijk om stap-voor-stap veranderingen aan te brengen in je eet- en leefpatroon. De workshop bestaat uit 5 onderdelen.

Week 1. Klaar voor de start

Deze workshop begint met de introductie Yoga en Voeding. Ravi maakt ons vertrouwd met de guidelines voor de yogivoeding. In de eerste week kijken we wat je streefgewicht is en welke BMI hier bij hoort. Eefke meet en weegt je gewicht, BMI, vetpercentage, ect. Hierdoor weet je of je een gezond gewicht hebt, of dat je onder- of overgewicht hebt. Misschien ben je de workshop gestart om te werken aan een gezond gewicht. Misschien wil je gezonder en bewuster eten of wil je meer over de combinatie voeding en yoga weten. Wat het ook is, tijdens de workshop ga je hieraan werken. Ook gaan we in op de Schijf van Vijf en Het Nieuwe Eten.

Week 2. Gezond eten, voldoende bewegen

Gezond eten en voldoende bewegen, we doen het allemaal om ons uiteindelijk fit en vitaal te voelen, ongeacht onze leeftijd en leefomstandigheden. We gaan deze week in op de vitaliteitspiramide en kijken daarbij naar de rol van gezond eten en voldoende bewegen. Bij yoga is het belangrijk om veel met verse kruiden te werken. Er wordt verteld wat de meest gezonde kruiden zijn, waar ze goed voor zijn en je leert hoe je de kruiden kunt gebruiken in je dagelijkse voeding.

Week 3. Hoe overleef ik de supermarkt?

De winkels liggen propvol met voedingsmiddelen. Overal op straat kun je eten kopen en zie je etende mensen. Het eten ziet er erg verleidelijk uit. Door het enorme aanbod is het niet simpel om te kiezen. Samen gaan we kijken naar wat er eigenlijk op de etiketten staat en geven we je tips. Ook wordt er ingegaan op wat een yogi op een dag eet. Hieruit kun je voor jezelf waardevolle tips halen. Je hoeft niet alles in één keer allemaal te veranderen. Enkele veranderingen kunnen je al brengen naar een gezondere leefstijl.

Week 4. Mindful eten

Deze avond gaan we zelf mindful eten ervaren. Mindful eten betreft alle zintuigen. Je stelt je open voor de kleur, samenstelling, geur, smaak en zelfs geluiden van eten en drinken. Mindful eten wordt niet opgelegd van buitenaf maar wordt van moment tot moment gestuurd door je eigen innerlijke ervaring. Ga het experiment aan. Yoga is een achtvoudig pad naar verlichting. Een aantal richtlijnen en kaders worden omschreven in de geschriften. In deze les worden de Yama's en Niyama's uitgelicht en vertaald naar het heden.

2Balance Yoga | www.2balanceyoga.nl
stephanie@2balanceyoga.nl | 06-28836953 (Stephanie)
ravi@2balanceyoga.nl | 06-19189857 (Ravi)

NEEM DE TIJD - mindfulness en coaching
www.neemdetijd.com | info@neemdetijd.com | 06-28976274
(Eefke)



NEEM DE TIJD

mindfulness en coaching

Week 5. Anders eten, begint bij anders denken!

De afgelopen weken heb je heel wat geleerd over yoga en voeding. Je hebt zelf al enkele veranderingen doorgevoerd om je fitter en vitaler te voelen. Alles in het leven valt en staat bij discipline. Tijdens deze workshop krijg je tips om het vol te houden en je eigen balans te vinden. Ook na de workshop, tijdens vakantie en feestdagen.

Quotes van deelnemers

- Zeer prettige, professionele presentatie en inhoudelijk op goed niveau. Inspirerend!
- Fijn dat we zoveel informatie en recepten hebben gekregen. Leuk om (te blijven) leren!
- Bedankt! Ik vond het erg leuk en heb veel geleerd. Ben anders gaan eten, puurder en dat wilde ik graag. De start is gemaakt:-)
- Veel dank, ben een stuk wijzer en bewuster geworden. Zal jullie zo zeer aanbevelen. Veel succes!
- Ga zo door, leuk zo die combi met humor, kennis en praktijk.

Wanneer?

Donderdag 17 september, 1, 15 en 29 oktober en 12 november 2015.

Waar?

Bij 2 Balance Yoga, de yogastudio bevindt zich op de 1^e etage aan de Schinkelsebaan 6 in Capelle aan den IJssel.

Inschrijven?

Wil je mee doen aan de workshop? Meld je dan aan bij Eefke, Ravi of Stephanie.

