

# Workshops

## Yin Yoga met klankschalen

**Wanneer** : vrijdag 8 maart, vrijdag 5 april, vrijdag 3 mei  
**Tijd** : 19.30 tot 21.00 uur  
**Waar** : Yogastudio Sonja Smit, Lagendijk, Koog aan de Zaan  
**Kosten** : € 15,- per persoon per workshop  
**Aanmelden** : mail naar [riavanvoorthuizen@chello.nl](mailto:riavanvoorthuizen@chello.nl)

Deze workshops zijn alle 3 verschillend. Je kan aan alle 3 meedoen als je wilt maar je kan ook aan 1 of 2 avonden meedoen, net wat jou uitkomt. Ik ga de workshops geven in de sfeervolle ruimte van Yogastudio Sonja Smit in Koog aan de Zaan. Om mee te doen hoef je geen yoga ervaring te hebben. Deze lessen zijn voor iedereen geschikt die op een matje kan zitten. In de workshops ligt de nadruk vooral op ontspannen bewegen en stretchen. Aan het eind van de les word je ondergedompeld in een bad van bijzondere klanken van de klankschalen waardoor je nog dieper zal ontspannen. **Zo begin je super relaxt aan je weekend.**

### Wat is Yin Yoga

Bij Yin Yoga ligt de focus op het bindweefsel in plaats van op de spieren zoals in andere yoga vormen. Bindweefsel (ook wel fascia genoemd) is een weefsel dat alles in je lichaam met elkaar verbindt. Het omhult bijvoorbeeld de spieren en verbindt ze via de pezen (ook bindweefsel) met de botten.

Bindweefsel is rijk aan bloedvaten, lymfevaten en zenuwweefsel. Ook de meridianen (energiebanen) zijn erin gelegen. Het houdt je lijf soepel en zorgt voor de juiste communicatie en overdracht van signalen binnen je lichaam. Het is dus een uitermate belangrijk weefsel.

Bindweefsel kan alleen goed functioneren als het vochtig en soepel blijft. Helaas gaat dat achteruit doordat we te weinig bewegen, door stress en door het ouder worden. Blokkades in het bindweefsel kunnen veel pijn, stijfheid, bewegingsbeperking en gezondheidsklachten veroorzaken.

Als je het bindweefsel soepeler wil maken moet je er langer rek of compressie op uitoefenen. Daarom blijf je in de Yin Yoga langer in een houding, meestal zo'n 3 tot 5 minuten. Door de rek of compressie langere tijd vast te houden en daarna weer los te laten, wordt deze plek gehydrateerd. Dit brengt soepelheid in je bindweefsel terug. Als je weer uit je houding komt en gaat liggen, voel je letterlijk iets stromen in je lichaam.

De houdingen in Yin Yoga zijn vaak iets anders dan in de Yoga die wij normaal gesproken beoefenen. Het zijn meestal zittende of liggende houdingen. Je staat dus niet 5 minuten in een houding als bijvoorbeeld de Hond of de Krijger.

Ik hoop je te zien bij de heerlijke Yin Yoga workshops die we afsluiten met de ontspannende geluiden van de klankschalen. Een relaxt begin van je weekend!

Warme groet,

Ria van Voorthuizen