

# BOTANICUM.YOGA

*Ruimte voor buiten gewoon genieten van het moment*

Nieuwsbrief oktober 2022

De herfst - een seizoen in teken van transitie en loslaten - heeft haar intrede gemaakt: temperaturen vallen, dagen korten, bomen laten hun bladeren vallen, ...

Ook wij gaan van het uitbundige van de zomer naar binnen, naar de kaarsjes toe.

Soms gaat deze transitie iets té snel en brengt het onrust binnenin met zich mee.

Ga dan voor jezelf op zoek naar warmte, gronding en ontspanning. En laat - op dit ideale moment van overgang - los wat jou niet meer dient.

Creëer ruimte voor jezelf om in alle rust van dit najaar te kunnen genieten.

yin yoga



ontdek meditatie



workshop



yogadag

## YIN YOGA



Sinds kort kan je bij botanicum.yoga ook terecht voor Yin yoga. In haar lessen op maandagochtend en dinsdagavond neemt Marian je mee in deze langzame vorm van yoga: je neemt rustige, zittende of liggende houdingen aan en houdt deze asana's (houdingen) voor iets langere tijd vast (3 tot 5 minuten). Op die manier open en hydrateer je je bindweefsel, hou je je gewrichten soepel en creëer je ruimte in je lichaam. Maar niet alleen je lichaam, ook je geest komt tot rust.

Een Yin yoga les staat in het teken van loslaten en ontspannen. Je lichaam en je geest kunnen hierdoor weer herstellen en opladen. Boek je matje voor deze lessen op [momoyoga](https://momoyoga.nl).

## ONTDEK MEDITATIE

Op donderdag 27 oktober organiseren we opnieuw een ontdekkingsles. Ditmaal kan je kennis maken met Meditatie: een eeuwenoude techniek die ons leert wat 'innerlijke rust' is en hoe je die blijvend kunt cultiveren. In deze sessie laat Rosalie je al even proeven van wat voor diepgaand effect meditatie op je lichaam en geest kan hebben: het verbetert je geheugen en concentratie-vermogen, geeft je een constante rust en maakt je stress-bestendig. Verder verruimt het je bewustzijn en krijg je meer inzicht in zowel de werking van je geest als in je interactie met anderen. Reserveer alvast je plekje.



## WORKSHOP 'WINTER IN BALANS'

Ook al had ik het hierboven net nog maar over de intrede van de herfst, toch zet ik al graag even de workshop van zaterdag 4 februari 2023 'Winter in balans' in de kijker.

Wil je even onthaasten, kies je voor een momentje van zelfzorg en wil je je kennis verdiepen? Dan kan deze workshop je weer thuisbrengen bij jezelf.

Volgens de Ayurvedische filosofie heeft alles wat er in de buitenwereld gebeurt een invloed op onze innerlijke wereld. De winter is het seizoen van 'kapha', met andere woorden koud en nat. Om de balans te herstellen moeten we innerlijke warmte creëren en ook de borst openen om de prana vrij te laten stromen in dit gebied en stagnatie te voorkomen. Op het namiddagprogramma staan: yoga, pranayama (ademhalingstechnieken), meditatie, een korte introductie in Ayurvedische principes en tips over hoe je kapha in balans kan brengen via je levensstijl en voeding.

Verwacht je dus aan een hartverwarmende workshop! Inschrijven kan via [momoyoga](http://momoyoga.com).



## YOGADAG MET ISABEL

Op zaterdag 3 december organiseert jullie vertrouwde Iyengar en Restorative yoga teacher Isabel een yogadag@botanicum 'Balance your body & mind'.

Op het programma staan:

09u00-12u00	Iyengar yoga
12u30-14u00	Lunch
14u00-15u30	Restorative yoga

Meer info en inschrijven kan via 0474 25 76 46.  
Het aantal plaatsen is beperkt.



Uitgebreide info over [botanicum.yoga](http://botanicum.yoga), ons aanbod, onze locatie en onze teachers kan je vinden op [www.botanicum.be](http://www.botanicum.be)

Wil je je graag inschrijven voor een van de lessen of workshops, dan kan dat via de website of rechtstreeks via de boekingsite:

[www.momoyoga.com/botanicum](http://www.momoyoga.com/botanicum)