



# ZORG & WELZIJN

## *Restorative yoga: even bijtanken*

Dat was spannend! De eerste week met introductielessen in mijn nieuwe yogastudio in Delden. Het was een groot succes, ik heb veel yogalessen mogen geven en de studio was steeds vol bezet.

Het meest blij werd ik van de vele aanmeldingen voor de restorative yoga en dat de kans werd benut om die uit te proberen. De deelnemers zijn allen ronduit enthousiast over deze onbekende vorm van passieve yoga waarin je ondergaat in plaats van doet.

Restorative yoga betekent herstellende yoga. Het lichaam en de geest herstellen, laden weer op, zoals een batterij aan de oplader. Een batterij ligt ook passief aan de oplader en laat het gebeuren. Zo is het bij restorative yoga net zo. In een milde houding lig je volledig ondersteund door bolsters, kussens en dekens en laat je alleen maar toe. Niet met rek maar volledig ondersteund en comfortabel liggend. Je nodigt het herstellende zenuwstelsel uit om in werking te treden. Je ligt in de houding lekker warm afgedekt door zachte dekens.

Maar het is wel yoga, er vinden ondertussen allerlei herstellende processen plaats, die je misschien niet meteen opmerkt. Achteraf merk je die wel; je bent meer in balans, er komt meer ruimte voor de adem, je bent meer uitgerust of voelt je lichter. Yoga legt haarfijn bloot hoe het met je gesteld is op dat moment. Yoga beleeft je in het moment zelf, het is mindfulness. En restorative yoga is mindfulness in het bijzonder, je ligt en voelt en ervaart, alles zoals het op dat moment is.

Restorative yoga is geschikt voor iedereen die even wil bijtanken in deze drukke tijd. Maar ook voor mensen met (pijn)klachten of een burn-out. Juist omdat je niet hoeft te presteren.

Ik geef ook lessen in de bekende klassieke hatha yoga, de yoga zoals iedereen die kent en waarin altijd de adem centraal staat.

Nieuwsgierig geworden? Vanaf 8 mei tot half juni vinden er zes lessen plaats voor een gereduceerd introductietarief. Dat valt mooi voor de zomervakantie. In september start dan weer een volgend blok. De lessen in Delden zijn op woensdagochtend, woensdagavond en vrijdagochtend.



*Petra Kistemaker.  
Sinds kort heb  
ik mijn eigen  
yogastudio in  
Delden waar ik je  
graag ontmoet!*

*Het Zonnerad  
Langestraat 99, 7491 AC Delden  
[www.hetzonnerad.nl](http://www.hetzonnerad.nl)  
[hetzonnerad@gmail.com](mailto:hetzonnerad@gmail.com)  
06-14457395*