

Licht op de Bekkenbodem

Oefensessie
Yoga, Bewustwording en
Spierketens

Danielle Bersma



20 januari 2018

Danielle Bersma



Fysiotherapie

Houding - Training - Bekkenbodem
Ontspanning - Massage - Ademhaling





FACEBOOK

Dinsdag 20 maart start de 4-daagse Bijscholing: Bekkenbodemboga. Een bijscholing over de bekkenbodembodem, spierketens, diafragma en kringspijeren. Het is een bekend fysiologisch verschijnsel dat de activiteit van een bepaalde spier invloed heeft op de activiteit van een andere spier ook al bevindt die zich op enige afstand van de eerste. Zoals de kringspijeren van de bekkenbodembodem maar ook die van de ...

Bekijk meer

11 hours ago · Bekijk op Facebook · Deel

www.samsara.nl

ZOEKEN



SAMSARA YOGA



DOCENTENOPLEIDING



BIJSCHOLINGEN

Welkom op deze site. 'Kracht in rust'. Samsara Yoga Opleiding leidt ruim 35 jaar op tot erkend yogadocent en biedt aantrekkelijke bijscholingjen aan. We zien yoga als een ontdekkingsreis, een weg naar harmonie, vrijheid en ontspanning door bewust en met respect te oefenen met wat er is. Wil je jezelf verder ontwikkelen in de yoga, zoek je naar verdieping, dan is onze opleiding de juiste yogaschool? Lees op deze site alles over de opleiding, bijscholingjen



Yoga en Dans Intro

Het ervaren van harmonie en levensvreugde door yoga en dans. Workshop op vrijdag 2 maart 2018 in Bilthoven.

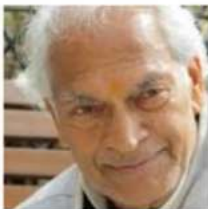
[Lees verder...](#)



Bekkenbodem Yoga

Yoga voor de Bekkenbodem, Spierketens, Diafragma's en Kringspiers. Start dinsdag 20 maart 2018 in Schiedam.

[Lees verder...](#)



India komt naar Maarsse

Sri Shyamji Bhatnagar, een grote Indiase leraar komt naar Maarsse. Chakraleer in kleuren en klanken 23-25 maart 2018

[Lees verder...](#)



De Vijf Tibetanen

Workshop: De Vijf Tibetanen. Welke vooroefeningen? Welke spieren gebruik je? Welke meridianen? Op welke chakra's werkt het? Op maandag 9 april 2018 in Bunnik.

[Lees verder...](#)



Plezier met Ouderen

Bijscholingsdag do 15 mrt en di 29 mei 2018. Ontdek het kind in ouderen.

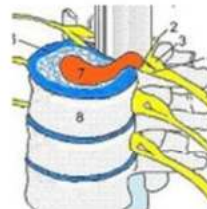
[Lees verder...](#)



Yoga en Dans

Op bijzondere inspirerende wijze gaan yoga en dans in deze uitgebreide opleiding samen. Start op vrijdag 23 maart 2018 in Bilthoven.

[Lees verder...](#)



Rugpijn & hyperventilatie

Hoe geef je yogales aan mensen met een hernia, rugpijn of met nek-, schouderklachten? Heeft een cursist last van spanningsklachten? Start donderdagmiddag 29 maart 2018 in Bunnik.

[Lees verder...](#)



Pranayama lesgeven

Pranayama en Bandha's voor energie, balans, stabiliteit en meer vreugde in je leven. Start op 14 mei 2018, locatie Bunnik.

[Lees verder...](#)



Herstel zelf je spierkracht
door middel van
spierketenoefeningen

Schiedam

Dinsdag 20 maart, 17 april,
22 mei en 12 juni 2018

10.00 – 16.00 uur

www.samsara.nl - info@samsara.nl



En nu oefenen....

- Ga rustig zitten op je stoel, beide voeten recht voor je op de grond
- Een hand op je rug en een hand op je buik
- Maak de onderrug maximaal hol en maximaal bol
- Voel met je hand wat er gebeurt
- Kom naar het midden en bol en hol de rug mm



Bewustwording BB

- Met een rechte rug naar voren en met een rechte rug naar achteren
- Voel de zitbeenknobbels, het schaambeen en het stuitje



Lemniscaat

- Draai een rondje om je linker zitbeen knobbel en een rondje om je rechter zitbeen knobbel
- Ook de andere kant op



Aanspannen

- en ontspannen!
- Beetje aanspannen en helemaal los
- Beetje aanspannen en nog een beetje aanspannen
- Beetje loslaten en helemaal loslaten
- Lemniscaat maken



Voeten

- Tenen naar elkaar (= voorzijde)
- Voel
- Aanspannen en ontspannen
- Lemniscaat
- Hielen naar elkaar (= achterzijde)
- Voel
- Aanspannen ontspannen



Breedbekkikker

- Voeten recht
- Voel
- Breedbekkikker met shhh klank (= achterzijde)
- Lemniscaat
- Hielen naar elkaar (= achterzijde)
- Voel
- Breedbekkikker met shh klank (= achterzijde)



Lippen tuiten

- Voeten recht
- Voel
- Lippen tuiten, zoentje geven (= voorzijde)
- Lemniscaat
- Tenen naar elkaar (= voorzijde)
- Voel
- Lippen tuiten, zoentje geven (= voorzijde)



Kauwbeweging

- Voeten recht
- Voel
- Kauwbeweging
- Lemniscaat



Dank u

- Dank u voor de aandacht
- Vragen?



Yoga Oefenboek voor de Basis



Danielle Bersma met medewerking van Mariëlle Cuijpers en Loes van der Mee



Onmisbare gids voor iedereen die zorgvuldig yoga wil beoefenen

Samsara Yoga geeft kracht, zelfvertrouwen en balans. Door de juiste oefeningen te kiezen en goed uit te voeren, krijg je energie en een ontspannen lichaam. Je werkt intensief aan een stevige basis.

Het Yoga Oefenboek voor de Basis is een aanwinst voor studenten aan de docentenopleiding, voor ervaren yogadocenten die hun oefeningen willen onderbouwen en hun kennis willen bijspijkeren en voor iedereen die zorgvuldig yoga wil beoefenen.



"Yoga bevestert vitaliteit en innerlijke rust"

Danielle Bersma bekwamde zich top jonge leeftijd al in het lesgeven in de turn- en gymnastiekwereld. Na haar studie fysiotherapie voelde de yoga voor Danielle als het ontbrekende puzzelstuk. Danielle geeft met veel enthousiasme en plezier les bij Samsara in praktische anatomie en hatha yoga. Danielle haar achtergrond, kennis en ervaring met de fysiotherapie en de yoga vormen een vruchtbare en waardevolle combinatie. Het maakt haar tot een docent, die de oefeningen weet te doorgronden in hun uitwerking, op zowel lichamelijk als geestelijk niveau. Zij werkt samen met een geweldig docententeam en voelt zich in het bijzonder gesteund door Mariëlle Cuijpers en Loes van der Mee.

Mariëlle Cuijpers is yogadocent bij Samsara. Zij is tevens humanisticus en sociaal wetenschapper. Haar kracht is om verbindingen te maken tussen mensen, tussen praktijk en theorie van de yoga, tussen verleden en toekomst, tussen 'Oost' en 'West'.

Loes van der Mee is yogadocent bij Samsara, docent communicatieve vaardigheden en Gestalt-psychotherapeut. Haar kwaliteiten liggen bij het meditatieve en geestelijk aspect van de yoga, de didactiek en de persoonlijke begeleiding van de studenten.



"Eindelijk veel oefeningen van Danielle bij elkaar in een mooi boek."

BEKENDMAKEN
OP DE
KAART