

## Intuïtieve behandeling

Bij de intuïtieve behandeling maak ik gebruik van diverse technieken o.a. Ademwerk, Thaise yoga massage, Cranio sacraal werk, Shiatsu, Voetreflex, Reiki, Sportmassage & Klank( schalen).

Door deze technieken intuïtief te gebruiken zal er altijd een op maat behandeling ontstaan die jij op dat moment nodig hebt.

Bij het ontvangen van de behandeling houd je (makkelijk zittende) kleding aan. Je ligt op zachte mat op de vloer. En worden de Klankschalen op en rondom je heen geplaatst.

### Duur:

Duur 1 of 1,5 uur waarbij er tijd is om rustig bij te komen en een kopje thee of water te drinken.

### Kosten:

Sessie 1 uur € 57,00 / 1,5 uur € 82,50



## Yoga Les rooster 2022

	Yin Yoga
Maandag	19.00 –20.00 20.15– 21.15
Dinsdag	09.00—10.00 19.00—20.00 20.15—21.15
Donderdag	09.00—10.00 19.00—20.00 20-15—21-15
Vrijdag	09.00—10.00

**Les blok 1** ma 3 januari t/m 11 maart

**Les blok 2:** ma 21 maart t/m 27 mei

**Les blok 3:** ma 13 juni t/m 19 augustus

**Les blok 4:** ma 5 sept t/m 11 november

**Les blok 5:** ma 14 nov t/m 23 december (6 les)

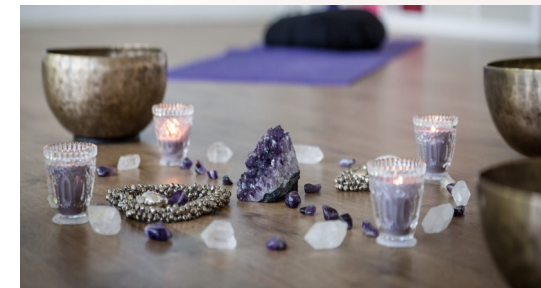
### Tarieven 2022

Les blok	10 lessen	€ 107,50
8 lessenkaart	10 weken geldig	€ 96,00
Losse les		€ 13,50
Proefles		€ 10,00
Privé yoga les		€ 57,00
<b>Sessie</b>	<b>1 uur</b>	<b>1,5 uur</b>
	<b>€ 57,00</b>	<b>€ 82,50</b>

## Kaya Yoga

Yin Yoga, Klankwerk, Ademcoach  
& Intuïtieve Massage

## Rooster & Evenementen Kalender Januari t/m juni 2022



Schinkelsebaan 6  
2908 LE Capelle aan den IJssel

Telefoonnr.: 06—80 11 01 62  
E-mailadres: [kayayoga@ziggo.nl](mailto:kayayoga@ziggo.nl)  
[www.kayayoga.jouwweb.nl](http://www.kayayoga.jouwweb.nl)

*Rust in je hoofd & Ruimte in je lijf*



## Psoas Release & Yoga Nidra & Klank

**Yoga Nidra met klank & Psoas Release.**

Yoga Nidra is een vorm van diepe meditatie en ontspanning waarbij je liggend op de mat mijn stem volgt die je meeneemt op reis in visualisatie, meditatie, ademwerk.

Door de Yoga Nidra te combineren met Klank (o.a. Gong & Klankschalen) ontstaat er een nog diepere werking door de trilling van de klanken die alle cellen en het water in je lichaam in beweging brengen zodat het weer kan vloeien en stromen. Blokkades weer kunnen gaan stromen en het zelf helend vermogen van het lichaam in beweging komt. En brengen we ontspanning in de lliopsoas spier door o.a. Yin Yoga, puls en klank. Deze spier ligt diep in je bekken gebied. (De spier van vechten, vluchten en bevriezen) Waar mee je Je-zelf weer uitnodigt om contact te maken met je lijf en te voelen wat er in jou is.

**Wanneer: Woensdagavond 19.30—21.00**  
5 jan, 2 feb, 2 maart, 6 april, 4 mei & 15 juni

**Bijdrage: € 22,50**

## Klank Healing Meditatie

De diepe resonantie van de stem en de klanken brengt je tot rust en laat je diep ontspannen. Zeker als je veel in het hoofd zit, piekert en last hebt van gedachten die maar blijven komen. En veel spanning in je lichaam ervaart. De harmonieuze klanken en boventonen gemaakt door kristallen en metalen klankschalen, gongs, boventoon instrumenten geven weer vitaliteit aan al je cellen.

En zet het zelf helend vermogen van het lichaam weer aan. Geven weer nieuwe energie. Je spierspanning wordt verlaagd, stresshormonen (cortisol) neemt af. De gedachten komen en gaan en de stiltes er tussen worden groter. De geleide klank meditatie brengt innerlijke rust en balans.

### Wat is klankmeditatie?

Klankmeditatie is een vorm van mediteren waarbij de klanken en trillingen van de instrumenten je helpen om gedachten los te laten. Om gewoon eens even te Zijn. Los te laten zonder inspanning. De klankmeditatie is als het ware een reis naar binnen. Je zit of ligt lekker op een matje, comfortabel met kussens en een warm dekentje. Het licht is gedempt. Je geeft je over aan de rijkdom van klanken. De trillingen van de klankschalen en andere instrumenten zetten iets in beweging in je lijf. Dat maakt een klankmeditatie tot een ervaring die helend werkt op lichaam en geest. Het geeft je Rust je hoofd. En Ruimte en dieper contact met je lijf.

### Wanneer:

**Nieuwjaars klanken**

2 januari 2 sessies

**15:00 –16.15 & 19.00-20.15**

**Woensdag**

**19.30—20.45**

26 jan, 23 feb, 23 maart,  
20 april, 18 mei & 29 juni

**Bijdrage: € 22,50**



## Dag Retraite: Me Time! Een dag voor Je-zelf.

**Een dag gericht op de tijd nemen voor jezelf.**  
**Een dag met diepe ontspanning en verstillig.**  
**Een dag om weer even helemaal tot stilstand te komen.**  
**Een dag om in contact te zijn met Je-zelf!**

**Wat gaan we doen:**

Elke retraite dag zal anders zijn maar er zullen o.a. elementen inzitten van:

Stilte / klank meditatie

Yin Yoga met ademwerk

Psoas Release

Yoga Nidra

Massage

Deze dag sta je "Zelf" centraal.  
Natuurlijk is er ook genoeg ruimte voor het delen van ervaringen als je daar behoefte aan hebt.

**Wanneer:**

**Zondag 10.00—16.30**

20 februari & 15 mei

**incl. Lunch met soep & brood met smearsels**

**Bijdrage:**

**€ 99,95**