

Yoga – een ontspannen “mindful” middag

Voor wie

Voor alle leden en hun partners, die even een middag samen of alleen willen ontsnappen aan de hectiek van alle dag. Dit programma is ook toegankelijk voor niet-leden.



Wat ga je doen?

- Je maakt kennis met gelijkgestemden in een ontspannen setting.
- Je neemt een keer per maand deel aan een “mindful” middag.
- Je krijgt inzichten met betrekking tot stress, praktische tips & tools en ontspanning.
- Je neemt deel aan yoga, wat een eenvoudige manier is van bewegen die voor iedereen toegankelijk is.
- Je neemt deel aan ademhalingsoefeningen, die een vast onderdeel uitmaken van yoga.

Wat levert het op?

- Je krijgt meer inzicht in het gebruik van je eigen lichaam.
- Je ervaart hoe je stress leert herkennen en erkennen.
- Je leert door middel van ademhalingsoefeningen stress te verminderen.
- Je leert door middel van yoga om je focus te verleggen van stress naar bewegen.
- Je ervaart tijd voor jezelf, tijd voor ontspanning en gezelligheid.

Waar



De Basis in Doorn ligt centraal in het land, in een groene bosrijke omgeving. Het adres is: Willem van Lanschotlaan 1 te Doorn. Voor de navigatie gebruik je Stamerweg 22 te Doorn.

De yoga vindt plaats in de beweegzaal van de Basis. Matten zijn aanwezig en hoef je niet mee te brengen. Omkleeden kan in aanwezige kleedkamers, waar ook kluisjes zijn voor waardevolle spullen. Voor de yoga kun je een handdoek meebrengen en is gemakkelijk zittende (sport) kleding prettig. De middag wordt in principe begeleid door yogadocent Nathalia Schapkun. Zij is bekend met de doelgroep politiecollega's met PTSS.

Wanneer

- Donderdag 18 oktober 2018
- Woensdag 12 december 2018
- Woensdag 16 januari 2019
- Maandag 18 februari 2019
- Woensdag 20 maart 2019
- Donderdag 25 april 2019

Programma

- 15.00 – 15.30 uur : inloop met koffie/thee
- 15.30 – 18.00 uur : wandeling, ademhalingsoefeningen, yogales
- 18.15 – 19.00 uur : eenvoudige soepmaaltijd met brood en fruit
- 19.30 uur : afsluiting

Kosten

De yogabijeenkomsten worden gesubsidieerd door het vfonds. Leden en hun partners betalen per yogales een eigen bijdrage van € 5,- per persoon. Ben je geen lid van de BNMO, dan kun je ook deelnemen. De kosten bedragen dan € 20,- per persoon. Betaling wordt voldaan bij aanvang van de bijeenkomst.

Aanmelden

Voor de yogabijeenkomsten is er plek voor niet meer dan 20 deelnemers. Je kunt je voor maximaal drie data opvolgend inschrijven. Aanmelden kan tot twee dagen van te voren via 06-42207755 of per mail n.laarveld@bnmo.nl of nanc.laarveld@gmail.com.