

## WAAROM SAMPOORNA YOGA?

De meeste mensen beginnen met yoga omdat ze gezondheidsproblemen hebben of omdat ze verlangen naar een rustiger, evenwichtiger en gelukkiger leven. Bijna iedereen voelt al na een paar lessen het heilzame, ontspannende en stimulerende effect van yoga.

Wij geloven dat gezondheid je grootste rijkdom is en alle geluk voortvloeit uit gemoedsrust.

Wij weten dat je – met de juiste begeleiding – je eigen gezondheid en geluk in handen kan nemen en een beduidende verbetering kan maken, waar jouw startpunt ook ligt.

Denk vooral niet dat je niet **flexibel** genoeg bent. Je hoeft echt niet aan je tenen te kunnen. Flexibiliteit is eerder een gevolg van je yoga beoefening, zeker geen vereiste.

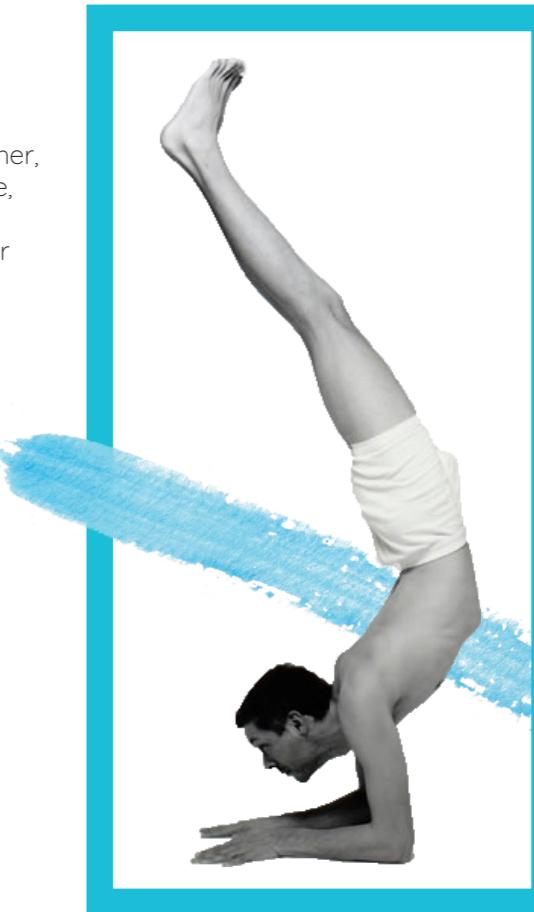
Sommige mensen hebben het idee dat yoga **zweverig** is. Dit is een groot misverstand. De enige manier om hier zelf achter te komen is door een aantal yogales te volgen.



**“Energy and relaxed”**

## FLORIAN VYASA AMEEUW

° 1971  
sampoorna yoga teacher,  
RYT500 / yoga alliance,  
shiatsu therapist,  
electrical engineer



## GRIET GAURI AMEEUW

° 1968  
sampoorna yoga teacher,  
RYT500 / yoga alliance,  
ayurveda massage,  
biologist school teacher

**“Loving and caring”**

## HOE ZIET EEN SAMPOORNA YOGALES ERUIT?

De aspecten van een typische Sampoorna Hatha yogales:

Traditioneel begint een les met een korte 'aanroeping' die de beoefenaar eraan herinnert dat Hatha Yoga niet enkel om het fysieke lichaam gaat, maar veel meer een spirituele discipline is. Het 'chantern' of zingen van de 'Om' creëert zo een atmosfeer van krachtige rust in lichaam en geest.

Dan volgen ademhalingsoefeningen om de energie te activeren zodat die vrij kan vloeien doorheen het lichaam. Deze oefeningen nemen vermoeidheid en energiebelemmeringen weg, vestigen een gezond ademhalingspatroon en reinigen de ademhalingsorganen en het hele systeem. Ze brengen de activerende en rustmakende componenten van het zenuwstelsel in evenwicht. De geest wordt kalm, stabiel en wakker.

Daarop volgen opwarmingsoefeningen. De spieren worden gestrekt en opgewarmd, als voorbereiding op yogahoudingen of asana's.

Een begeleide eindrelaxatie vervolledigt het geheel. Hier integreert de beoefenaar al het werk en alle ervaring opgedaan tijdens de voorbije les en is hij of zij in staat het lichaam te laten gaan en volledig te ontspannen. Je duikt in diepere en diepere lagen van je bewustzijn en komt meer en meer in contact met je ware natuur.

## SAMPOORNA VZW

Sparrenstraat 72  
8310 Assebroek, Brugge

[info@sampoorna-yoga.be](mailto:info@sampoorna-yoga.be)  
[www.sampoorna-yoga.be](http://www.sampoorna-yoga.be)

+32 (0)50 68.73.29  
+32 (0)499 19.89.21



## LESSEN

Kleine Zaal Steinerschool  
"Guido Gezelle",  
Astridlaan 86, 8310  
Assebroek.

Ingang poort Koning  
Boudewijnlaan, "kleine  
zaal" op 1<sup>ste</sup> verdiep.

**Sampoorna  
Yoga**

