

Les 1	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
		Sukha		stilte oefening	Gunas
		Namaskar			
		Tadasana	1		
		Utthita Hasta Padangustasana	23	tijd	
		Garudasana	56	15 '	
		Pasasana	328		
		Parsvottan	26		
		Sava	592		

Thema: Sattva en de basis van verstillings

Doel van deze les

- Eerste kennismaking met Raja Yoga
- Inzicht krijgen in de drie guna's (Sattva, Rajas, Tamas)
- Ervaren wat verstillings in een Asana betekent
- Introductie in meditatie

Opening

- Welkom
- Uitleg van de intentie van deze cursus
- Uitnodiging:
"Ervaar het eerst. Begrijpen komt later."

Asana – Eerste aanwijzing (Sattva)

In deze les introduceren we het eerste "puzzelstuk" :

"Asana is niet bewegen, maar verstillen in de houding."

Belangrijk:

- Niet forceren
- Eerst rust laten ontstaan
- Laat de Sattva beker overstromen.

Wanneer er voldoende Sattva is, ontstaat vanzelf een gevoel van flow — alsof je op een golf surft in plaats van tegen de zee in zwemt.

Meditatie – Introductie

Korte uitleg:

- Onze geest beweegt meestal in beta-activiteit (druk, actief).
- In meditatie ontstaat meer rust (vlakke golf).

Regelmatische meditatie:

- Vermindert innerlijke rimpeling
- Verbeterd focus en concentratie
- Werkt ondersteunend bij mentale spanning
- Kan binnen enkele weken het werkgeheugen versterken

Je zou kunnen zeggen:

“Meditatie is als medicatie, maar dan zonder bijwerkingen.

Theorie – Wat zijn de drie Guna's?

De drie basiskwaliteiten van energie:

- **Tamas** – traagheid, zwaarte
- **Rajas** – onrust, activiteit
- **Sattva** – helderheid, balans

Iedereen beweegt voortdurend tussen deze drie hoedanigheden.

Metafoor

- Rijd je met lege fietsbanden? Dan kom je niet vooruit.
- Zonder voldoende **Sattva** ontbreekt de innerlijke buffer.

Sattva is de heldere energie waarin inzicht en rust ontstaan.

Reflectievragen

- Wanneer ervoer je rust?
- Wanneer merkte je Rajas of Tamas?
- Wat gebeurde er toen je minder deed?

Les 2	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
		Urdhva Mukha Svanasana	74	stille oefening	Sharira en Buddhi
		Ardho Mukha Svanasana	76		
		Ardha Matsyendrasana	312	tijd	
		Paschimotthanasana	161	15 "	
		Purvottanasana	171		
		Supta Padangustasana	285-7		

Thema: Energielichamen en innerlijke intelligentie

Doel van deze les

- Bewustwording van het energielichamen (Sharira)
- Kennismaken met innerlijke intelligentie (Buddhi)
- Leren herkennen wanneer een houding “klikt”

Opening & terugblik

Korte check-in:

- Hoe was de week na les 1?
- Heb je spierpijn ervaren?

Normaliseren:

Spierpijn is geen Sattva. Was een teveel aan Rajas.

Herinnering:

“We zoeken geen prestatie, maar harmonie.”

Tweede aanwijzing in Asana

Introductie tweede puzzelstuk:

- Wanneer het klikt (Buddhi), ontstaat energie.

Vergelijking:

- Eerst voelt het als losse stappen.
- Daarna kan je ermee dansen.

Belangrijk:

- Klikt het niet? Forceer niets.
- Wacht.
- Blijf aanwezig.
- Laat het ontstaan wanneer je er werkelijk warm voor loopt (groen licht krijgt).

Intentie daarin is voldoende.

“Intentie is de motor van de ziel.”

Wat is Asana?

De klassieke definitie:

Asana is:

- Strecking (Sthira)
- Genot (Sukha)
- Stil, bewegingsloos

We beginnen te oefenen in:

- Stabiel blijven
- Niet direct reageren
- Niet streven.
- Innerlijke stilte toelaten

Denk aan het surfen: niet tegen de golf vechten, maar meebewegen.

Theorie – Sharira & Buddhi

Sharira – energielichaam

We hebben er drie:

- Het grove lichaam
- Het subtiele lichaam
- Het causale lichaam

Yoga werkt niet alleen op spieren. Het doel is om deze drie lagen in Sattva te brengen.

Buddhi – innerlijke intelligentie

Buddhi is:

- Het onderscheidingsvermogen
- De stille waarnemer
- Het vermogen om te voelen wat klopt

In een houding kan het gebeuren dat:

- Het “klikt”
- Je als het ware groen licht krijg
- De adem rustiger wordt
- Er moeiteloosheid ontstaat

Dat is geen toeval — dat is Buddhi die actief wordt.

Algemeen inzicht

Ontwikkeling gebeurt:

- Vanuit een klik
- In je eigen tempo
- Van vorm naar essentie

Eerst laten we de beoefening ontstaan.

Later ontdekken we steeds meer wat het met ons doet.

Reflectievragen

- Wanneer voelde een houding natuurlijk?
- Wanneer wilde je corrigeren of verbeteren?
- Wat gebeurde er toen je wachtte?

Les 3	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	10 "	Sukha		lager/hoger	begeerte
	10 "	Namaskar			
	10 "	Tadasana	1		
	10 "	Utthita Hasta Padangustasana	23	tijd	
	10 "	Garudasana	56	15 '	
	10 "	Pasasana	328		
	10 "	Parsvottan	26		
	10 "	Sava	592		

Thema: Begeerte en innerlijke houding

Algemeen

In deze les staat het derde puzzelstuk centraal: het waarnemen van begeerte.

Let op:

- Heb je een hang naar resultaat?
- Of merk je weerstand omdat een oefening lastig voelt?

De uitnodiging is:

- Laat zowel het resultaat als het proces los.
- Blijf open en wacht op de klik.
- Laat je leiden door je intuïtie.

Asana — Verdieping van waarnemen

- Na ongeveer 10 seconden Sattva begint de oefening werkelijk. Het harmonische heeft zolang nodig om door het gehele systeem te komen.
- Ervaar je geen Sattva? Herken dan Rajas of Tamas. Sattva ontstaat precies daartussenin.
- Richt je aandacht niet uitsluitend op de ademhaling, dat is alleen fysiek. Yoga omvat de subtiele en energetische lagen.
- Liever weinig en goed, dan veel en onbewust.

Meditatie — Inzicht

- Rust is sterker dan onrust
- In een ziekenhuis ben je stil

Meditatie kan diep transformerend werken (als sneeuw voor de zon):

- spanningen lossen op
- gedachten kalmeren
- helderheid ontstaat

Je zou het zo kunnen zien:

"Meditatie is als een leeg huis waar een dief niets te halen heeft — hij vertrekt vanzelf."

Reflectievragen

- Wanneer merkte je begeerte?
- Wanneer ontstond vanzelf rust?
- Wat gebeurde er toen je niets probeerde te veranderen?

Les 4	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	10 "	Urdhva Mukha Svanasana	74	lager/hoger	overgave
	10 "	Ardho Mukha Svanasana	76		
	10 "	Ardha Matsyendrasana	312	tijd	
	10 "	Paschimotthonasana	161	15 '	
	10 "	Purvottanasana	171		
	10 "	Supta Padangustasana	285-7		

Thema: Overgave

Asana

In deze les staat overgave centraal— de vierde en laatste puzzelstuk.

- Ontvang de houding als een geschenk.
Alsof je in een warm bad stapt — voel je het verschil?
- Yoga is doen door niet te doen.
- Asana is niet bewegen, maar stil worden in de houding.
Laat de stilte in de houding ontstaan.
- Wanneer we met zijn alle in overgave zakken, kan je in de yogales een speld horen vallen.
- Lukt een houding fysiek niet?
Forceer niets.
Meditateer erop.

Verdieping van ervaring

Wanneer we ophouden met sturen, kan iets anders het overnemen:

niet wilskracht
maar ontvankelijkheid

Dat is het begin van innerlijke intelligentie in actie.

Algemeen inzicht — Flow herkennen

We onderzoeken:

- Hoe ontstaat flow eigenlijk?
- Welke innerlijke voorwaarden zijn nodig?
- Kun je die herkennen?

Wanneer je de ingrediënten leert zien, kan je de flow vaker dan toevallig laten ontstaan.

Integratie in het dagelijks leven

De bedoeling is niet alleen flow ervaren op de mat, maar ook daarbuiten:

- in de supermarkt
- tijdens huishoudelijke taken
- bij sport
- in gesprekken

Yoga wordt dan geen oefening meer, maar een manier van leven.

Innerlijk kompas

Wanneer je vaker in Sattva komt, ontstaat iets belangrijks:

een veilige haven en een innerlijke kompas waarop je kunt vertrouwen

Durf daarop te vertrouwen.

Levenshouding

- Speel het leven zoals een kind speelt.
- Leef niet alleen in het denken, maar ook voorbij het denken — in het causale (intuïtie).

Uiteindelijk is yoga thuiskomen in jezelf.

Niet voor niets noemde Boeddha dit:

“een toevluchtsoord”

Reflectievragen

- Wanneer voelde je overgave ontstaan?
- Wanneer probeerde je juist te sturen?
- Wat gebeurde er toen je niets deed?

Les 5	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	20 "	Sukha		lager/hoger	8 stappen
	20 "	Namaskar			
	20 "	Tadasana	1		
	20 "	Utthita Hasta Padangustasana	23	tijd	
	20 "	Garudasana	56	20 '	
	20 "	Pasasana	328		
	20 "	Parsvottan	26		
	20 "	Sava	592		

Thema: Integratie — het geheel zien

Algemeen inzicht

In deze fase brengen we alles samen wat we tot nu toe hebben verkend:

- Sattva
- de klik
- begeerte herkennen
- overgave

De vraag is:

Begin je het geheel te zien?

Van grof naar subtiel

Je zou yoga kunnen vergelijken met een duikboot:

Je beweegt van de grove lagen naar steeds subtielere niveaus.

Door de luiken en kieren te dichten kom je verder de diepte in.

De acht stappen van yoga

De acht stappen vormen een innerlijke weg naar jezelf.

Zie ze als een ladder waarlangs bewustzijn zich verdiept.

Ze werken op alle lagen van ons bestaan:

- fysiek
- emotioneel
- mentaal
- spiritueel

Wanneer één laag wordt ontwikkeld en de andere niet, ontstaat disbalans.

Bijvoorbeeld:

- alleen mentale ontwikkeling → overbelasting van het denken
- alleen spirituele ontwikkeling → zweven zonder gronding

Yoga nodigt uit tot **evenwichtige groei**.

Gesloten systeem

De acht stappen vormen samen een samenhangend geheel.

Wanneer onderdelen ontbreken, kan de ontwikkeling scheef groeien.

Daarom kun je zeggen:

Een kenmerk van authentieke yoga is dat alle acht stappen aanwezig zijn.

Vier hoofdvormen van yoga

Traditioneel worden vier hoofdpaden onderscheiden:

- Raja Yoga — het pad van meditatie en innerlijke beheersing
- Jnana Yoga — het pad van inzicht en wijsheid
- Bhakti Yoga — het pad van devotie en overgave
- Karma Yoga — het pad van handelen zonder gehechtheid

Binnen de traditie wordt Karma Yoga vaak gezien als de meest verfijnde vorm, omdat handelen zonder ego de diepste innerlijke vrijheid weerspiegelt.

Reflectievragen

- Welke stap spreekt jou op dit moment het meest aan?
- Op welk vlak ervaar je balans?
- Op welk vlak juist nog niet?

Les 6	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	20 "	Urdhva Mukha Svanasana	74	lager/hoger	Hatha Yoga
	20 "	Ardho Mukha Svanasana	76		
	20 "	Ardha Matsyendrasana	312	tijd	
	20 "	Paschimottonasana	161	20 "	
	20 "	Purvottanasana	171		
	20 "	Supta Padangustasana	285-7		

Thema: Hatha en Raja — fundament en vervulling

Asana — Opbouw van de innerlijke tempel

Asana en stiltebeoefening vormen samen de opbouw van je innerlijke tempel.

Belangrijke principes:

- **Kwaliteit boven kwantiteit**
Maximaal ongeveer 12 houdingen per sessie is vaak voldoende.
Liever weinig en bewust dan veel en mechanisch.
- Wanneer aandacht zuiver wordt, ontstaat Sattva vanzelf.
- Uiteindelijk ontstaat balans tussen linker- en rechterzijde van het lichaam.
Dat weerspiegelt innerlijk evenwicht.

Algemeen inzicht — Hatha en Raja

Je kunt de verhouding tussen Hatha Yoga en Raja Yoga zo zien:

- **Hatha Yoga** bereidt voor, zaait
- **Raja Yoga** laat je de vruchten plukken, oogsten

Hatha legt het fundament.

Raja opent de innerlijke ruimte.

Energie en balans

Binnen Hatha werken we met de harmonisatie van:

- mannelijke en vrouwelijke energie
- activiteit en stilte
- Rajas, Tamas en Sattva

De nadruk ligt op het ontwikkelen van **Sattva** als dragende kwaliteit.

De beoefening helpt om:

- het energieniveau te verfijnen
- het bewustzijn te verhogen

Symbolisch gezegd:

de hemel naar de aarde brengen

Fundament en tempel

Wanneer het lichaam krachtig wordt en de geest rustig, ontstaat controle over gedachten.

In symbolische taal:

- het fundament staat
- de tempel kan verder worden gebouwd

Van daaruit kan intuïtie zich verder ontwikkelen en kan helderheid toenemen — alsof er meer licht in ons schijnt.

Verfijning van beoefening

Wanneer de basis stabiel is, verschuift de beoefening:

eerst bouwen
dan verfijnen

Of weer symbolisch:

Eerst de tempel bouwen, daarna schoonmaken.

Dit proces vraagt geduld en voortdurende aandacht.

Richting van ontwikkeling

In het begin lijkt het alsof we bewustzijn omhoog brengen.

Later ontdek je dat het net zo goed voelt alsof iets hogers naar beneden komt.

- eerst: hemel naar aarde
- later: aarde naar hemel

Dit verwijst naar de wederkerige beweging van innerlijke groei.

Reflectievragen

- Wanneer ervaar je balans tussen inspanning en ontspanning?
- Wanneer voelt oefening moeiteloos?
- Wat verandert er wanneer je minder doet?

Les 7	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	30 "	Sukha		Nada	Nada
	30 "	Namaskar			
	30 "	Tadasana	1		
	30 "	Utthita Hasta Padangustasana	23	tijd	
	30 "	Garudasana	56	20 '	
	30 "	Pasasana	328		
	30 "	Parsvottan	26		
	30 "	Sava	592		

Thema: Chakra's, gedachten en innerlijke trilling

Asana — Verfining van waarneming

We hebben eerder gekeken naar de fysieke uitwerking van een asana. Nu verschuift de aandacht naar een subtielere laag:

- Welke chakra's worden aangesproken?
- Wat is de energetische werking van de houding?

Wanneer energie vrijer stroomt, ontstaat vanzelf meer innerlijke stilte.

In de traditie wordt gezegd dat wanneer alle chakra's in harmonie functioneren, de geest vanzelf tot rust komt.

Samenwerking in Sattva

De beoefening verdiept wanneer:

- aandacht
- herhaling
- intentie elkaar versterken.

Je kunt dit zien als een driehoek:

herhaling → stabiliteit → helderheid

Wanneer deze drie samenwerken, vult de Sattva-beker zich vanzelf.

Meditatie — Wat is een gedachte?

In de yogatraditie wordt een gedachte een **vritti** genoemd: een beweging of rimpeling in het bewustzijn.

Denk aan een tol die ronddraait:

- zolang hij draait, lijkt hij stil
- maar zodra hij vertraagt, zie je de beweging

Zo werkt ook de geest.

Nada — innerlijke klank

In deze fase introduceren we het begrip **Nada** (innerlijke klank).

Volgens de traditie verloopt de ervaring van Nada in verschillende fasen.

1. begin, 2. pot, 3. groei, 4. versmelting.

Een klassieke metafoor zegt:

“De geest is als een slang die, zodra hij de innerlijke klank hoort, alles vergeet en volledig opgaat in dat ene.”

Dit beschrijft een toestand van diepe concentratie.

Intuïtie en zelfrealisatie

Intuïtie begint vaak als een momentopname — een korte glimp van inzicht.

Door oefening kan dit veranderen:

moment → vaker → stabiel → continu

Wanneer inzicht niet meer tijdelijk is maar blijvend wordt, spreekt men in de yogatraditie van **zelfrealisatie**.

Reflectievragen

- Wanneer merkte je innerlijke stilte op?
- Wat gebeurde er met je gedachten tijdens verstillingsmomenten?
- Heb je subtiele veranderingen in energie ervaren?

Les 8	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	30 “	Urdhva Mukha Svanasana	74	Nada	Tantra
	30 “	Ardho Mukha Svanasana	76		
	30 “	Ardha Matsyendrasana	312	tijd	
	30 “	Paschimotthanasana	161	20 ”	
	30 “	Purvottanasana	171		
	30 “	Supta Padangustasana	285-7		

Thema: De toeschouwer — leven vanuit bewustzijn

Algemeen inzicht — Observeren i.p.v. analyseren

In deze fase verschuift de beoefening van analyseren naar observeren.

- analyseren = denken
- observeren = waarnemen

Wanneer je waarneemt zonder oordeel, ontstaat er energie in plaats van spanning.

Alleen al het herkennen van dit verschil betekent dat je een stap terug doet — je staat dan in de positie van de **toeschouwer**.

Yoga in het dagelijks leven

Yoga is niet bedoeld om je terug te trekken uit het leven, maar juist om het leven te gebruiken als oefenterrein.

Je hoeft geen monnik te worden.

Het dagelijks leven zelf wordt je praktijk.

Situaties lossen zich vaak vanzelf op wanneer je niet direct reageert, maar eerst waarneemt.

Ego en herkenning

Veel innerlijke onrust ontstaat vanuit identificatie met het ego.

De uitnodiging is daarom:

“Kom liever tot jezelf dan tot je verhaal.”

Of anders gezegd:

“Verbeter de wereld — begin bij jezelf.”

“Mens, ken uzelf.”

Levenshouding

- Leef met de lichtheid van een kind.
- Beweeg. Speel. Dans.

Niet alles hoeft zwaar te zijn om serieus te zijn.

Zelfonderzoek

Een praktische oefening is het stellen van de vraag: **Waarom?**

En dat niet één keer, maar vijf keer achter elkaar.

Zo kom je voorbij oppervlakkige antwoorden en dichterbij de kern.

Innerlijke leiding

Soms helpt het om iets te doen wat buiten je automatische patroon valt.

Niet om te rebelleren, maar om bewust te worden.

Schrijf ook je dromen op. Waarom?

Omdat ze vaak toegang geven tot diepere lagen van jezelf.
Herken de hogere gevoelens in jezelf. Zoek ze niet buiten je — laat ze van binnen wakker worden.

Keuzes en timing

Niet elke beslissing hoeft direct genomen te worden.

Soms is het wijzer om:

- niets te forceren
- te wachten
- te voelen

Totdat er van binnen iets wezenlijks duidelijk wordt.

Pas dan kies je.

Groepsveld

Wanneer je het zelf even niet weet, kan het helpend zijn om mee te bewegen met de energie van de groep.

Niet als afhankelijkheid, maar als ondersteuning.

Reflectievragen

- Wanneer analyseer je — en wanneer observeer je?
- Wat verandert er als je niets direct oplost?
- Heb je al eens gewacht tot een keuze vanzelf duidelijk werd?

Les 9	tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
	40 "	Sukha		Nada	
	40 "	Namaskar			
	40 "	Tadasana	1		
	40 "	Utthita Hasta Padangustasana	23	tijd	
	40 "	Garudasana	56	25 '	
	40 "	Pasasana	328		
	40 "	Parsvottan	26		
	40 "	Sava	592		

Thema: Onderscheidingsvermogen en innerlijke wijsheid

Algemeen inzicht — Oosters en westers leren

In verschillende tradities wordt leren op andere manieren benaderd.

- In westerse systemen ligt de nadruk vaak op kennis verzamelen.
- In oosterse tradities ligt de nadruk vaker op inzicht en ervaring.

Yoga nodigt uit om vooral tot inzicht en bewustzijn te komen.

Het lepelverhaal (metafoor)

Een bekende metafoor:

Je kunt iemand uitleggen wat honing is,
maar pas wanneer je proeft, weet je werkelijk wat het is.

Zo is het ook met yoga:

Begrijpen is niet hetzelfde als bewustwording.

Onderscheidingsvermogen ontwikkelen

Een belangrijk doel van beoefening is het verfijnen van:

- waarnemingsvermogen
- onderscheidingsvermogen

Hierdoor ga je subtieler voelen:

- wat voedt
- wat verstoort
- wat klopt

Dit vermogen wordt in de yogatraditie gezien als een teken van innerlijke rijping.

Universele wijsheid

Grote leraren uit verschillende tradities — zoals Jezus en Boeddha — wezen steeds op hetzelfde principe:

“Het potentieel dat je zoekt, leeft al in jezelf.”

Zij gingen naar binnen voor hun wijsheden. Yoga helpt je om dat innerlijke potentieel te herkennen en te bevrijden.

Richting van ontwikkeling

De beweging van beoefening verloopt vaak van:

buiten → naar binnen

vorm → naar essentie

doen → zijn

Hoe meer je naar binnen leert luisteren, hoe duidelijker richting ontstaat.

Creativiteit en inzicht

Wanneer de geest rustiger wordt en minder wordt gestuurd door onrust, ontstaat ruimte voor helderheid.

Veel mensen ervaren dan dat:

- inzichten spontaan opkomen
- oplossingen vanzelf verschijnen
- creativiteit toeneemt

Alsof ideeën niet worden gemaakt, maar verschijnen.

Reflectievragen

- Wanneer merk je dat je iets echt begrijpt in plaats van alleen weet?
- Wat helpt jou om naar binnen te luisteren?
- Wanneer kwamen inzichten vanzelf?

Les 10 tijd	Asana	ref.	Praktijk	Theorie
40 “	Urdhva Mukha Svanasana	74	Nada	
40 “	Ardho Mukha Svanasana	76		
40 “	Ardha Matsyendrasana	312	tijd	
40 “	Paschimottonasana	161	25 ”	
40 “	Purvottanasana	171		
40 “	Supta Padangustasana	285-7		

Thema: Integratie — yoga als levenshouding

Algemeen inzicht

Voortdurende beoefening verandert niet alleen wat je doet, maar wie je bent. Yoga wordt gaandeweg geen oefening meer, maar een levenshouding.

Innerlijke kracht

In veel tradities wordt gezegd:

“Alleen waarheid geeft kracht.”

Een vraag die je jezelf kunt stellen tijdens elke vorm van ontwikkeling — lichamelijk, mentaal of spiritueel — is:

- Word ik sterker?
- Voel ik meer innerlijke kracht?

Niet kracht als hardheid, maar als stabiliteit, helderheid en vertrouwen.

Groei en uitdagingen

Het leven laat je vaak precies zien waar je nog kunt groeien.

Uitdagingen zijn dan geen tegenwerking, maar richtingaanwijzers. Je zou ze zelfs kunnen zien als uitnodigingen.

Wanneer je bereid bent ze te onderzoeken, kan er iets onverwachts ontstaan:

“Je krijgt bijna plezier in het aangaan van je moeilijkheden.”

Niet omdat ze prettig zijn, maar omdat je voelt dat ze je verder brengen.

Het leven als leermeester

Het leven zelf wordt je leraar.

- situaties spiegelen
- relaties tonen patronen
- ervaringen maken zichtbaar wat gezien wil worden

Zo ontvouwt zich geleidelijk je eigen pad.

Richting van ontwikkeling

Yoga wijst uiteindelijk naar een innerlijke staat van:

- vrijheid
- helderheid
- vertrouwen
- vreugde

Symbolisch wordt dit beschreven als:

“het paradijs op aarde — de hemel naar de aarde brengen.”

Niet als fantasie, maar als innerlijke ervaring.

Ruimte voor geluk

Wanneer spanning afneemt en bewustzijn toeneemt, ontstaat er vanzelf meer ruimte voor:

- lichtheid
- dankbaarheid
- geluk

Niet omdat alles perfect is, maar omdat je anders leert kijken.

De rol van de docent en de groep

Je hoeft dit pad niet alleen te lopen.

- de docent begeleidt
- de groep ondersteunt
- de beoefening draagt

Gebruik deze ondersteuning wanneer dat helpend is.

Afsluiting

Zijn er nog vragen?

Dank je voor je aandacht, je inzet en je openheid tijdens deze cursus.