



Yogapraktijk De Cirkel

Margaret Verduin

In 2005 ben ik begonnen met lesgeven in de Middenbeemster, Werelderfgoed en een hele mooie plek om te wonen en te werken aan de opbouw van mijn yogapraktijk. In 2007 heb ik mijn diploma behaald aan de Yoga Academie in Amsterdam.

Belangrijk in mijn lessen is de bewustwording. Door te oefenen leer je aandachtig te kijken naar wat er in je lichaam gebeurt. Je voelt waar je mogelijkheden liggen en je beperkingen. Zo ondervind je waar je grenzen liggen. Door hier mee aan de slag te gaan leer je ook buiten de lessen beter voor jezelf te zorgen en je grenzen in acht te nemen. Mijn lessen zijn vooral praktisch en het accent ligt op de persoonlijke beleving.

Voordat ik les ging geven was ik actief in het welzijnswerk. Ik heb voornamelijk met ouderen en volwassenen gewerkt. Samen met vrijwilligers zijn er diverse projecten opgezet en uitgevoerd. De ervaring die ik in dit werk heb opgedaan neem ik mee in de yogalessen en vormen zo een aanvulling op mijn kennis.

Voor mij persoonlijk heeft de yoga en meditatie vooral bijgedragen aan verdieping van mijn bewustzijn. Van de beoefening in een ruimte naar de toepassing ervan in de grote buitenwereld.

Dat gaat over hoe je met jezelf omgaat en voor jezelf zorgt, maar ook hoe je je verhoudt met je omgeving. Het is mooi als je de ontspanning kunt vasthouden in het dagelijkse leven en je adem kunt gebruiken om rustig te worden, als je dat nodig hebt. Met het vergroten van het bewustzijn ervaar ik ook een toename van verantwoordelijkheid. Voor mezelf, mijn gedrag, en de keuzes die ik maak.

Behalve de yoga en meditatie verzorg ik met enige regelmaat workshops over verschillende thema's. Een workshop biedt de gelegenheid om iets langer stil te staan bij een bepaald thema. Deze workshops zijn gerelateerd aan mijn expertise op het gebied van Yoga, Mindfulness, Meditatie en hooggevoeligheid (hoogsensitiviteit / HSP).

De beoefening van yoga en meditatie in combinatie met mijn hoog sensitiviteit heeft mijn bewustzijn verder ontwikkeld en me nog gevoeliger gemaakt.

Als kind merkte ik al dat ik soms meer waarnam dan anderen. Aanleg maar ook mijn hoog sensitiviteit heeft daartoe bijgedragen.

Bij Jose en Lennard Ligthart heb ik geleerd mezelf af te sluiten voor alle informatie die ik binnen krijg. Ook heb ik daar gereedschap gekregen om mee te werken. Het mediumschap en het geven van consulten was voor mij daarom een kleine stap. Officieel heet het Therapeutisch Mediumschap. Wat me aanspreekt is dat het een mooie en praktische manier is om op eenvoudige wijze bij de oorzaak van pijn of blokkade(s) te komen.

Pijn en blokkades kunnen groei in de weg staan en het is daarom fijn als ze opgeheven kunnen worden. Ze worden ook inzichtelijk gemaakt en daardoor wordt je in staat gesteld het los te laten.

Je neemt contact op voor een consult wanneer je:

- weer blij wilt zijn
- jouw energie weer wilt ervaren.
- een oplossing wilt
- op zoek bent naar de zin van je eigen leven.
- wilt weten hoe je verder kunt.
- de kwaliteit van je leven wilt verbeteren.
- weet en voelt dat er meer is dan het zichtbare, maar je er nog niet zo goed mee om kunt gaan.
- ondersteuning bij een (reguliere) therapie nodig hebt.
- wilt weten welke potenties er in jou besloten liggen om ontdekt te worden.
- Hiervoor verwezen bent door je behandelend arts/therapeut/maatschappelijk werkende
- behoefte hebt aan een klankbord
- inzicht wil hebben in het ontstaan van je klachten
- wilt groeien.

De consulten vinden plaats op afspraak en duren gemiddeld een uur.

De kosten voor een consult bedragen 50 euro.

Voor het maken van een afspraak kunt u op verschillende locaties terecht.

Afspraken kunnen 24 uur van te voren kosteloos worden verzet.

Afspraken kunnen worden gemaakt via het contactformulier van de website.

www.yogapraktijkdecirkel.com

Telefonisch: 0299-685648/0643425775

1441 CK Purmerend