

# Vakantie is Yoga

Het Nederlandse weer heeft niet continu zijn vruchten afgeworpen.  
De prachtige dagen die we kregen, hebben we wel volop genoten.

Met de eerste zonnestrallen, bezochten we al snel het terras. Het Vondelpark werd ook druk bezocht. Vrolijke gezinnetjes zaten op kleedjes en de picknickmanden waren gevuld met noten, fruit en ander lekkers. Bij hele warme dagen werd verkoeling gezocht aan het strand. Heerlijk luieren op het zand, een kleurtje krijgen of afkoeling zoeken in het water. Wat heerlijk allemaal...

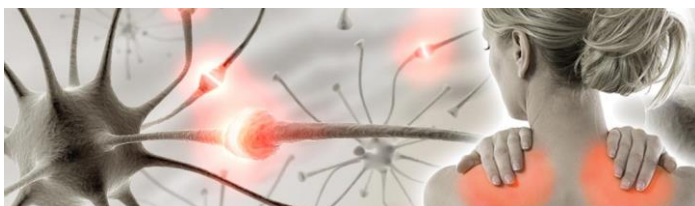


En nu is de vakantie voorbij, we gaan weer aan de slag. De Vakantie-Yoga meenemen is nu extra belangrijk!!! Haha ik zie je al denken: *Vakantie is Yoga???*

In mijn vakantie, heb ik een onderzoek gedaan naar de wetenschap van ons gestel en wat voor positieve invloed Yoga daarop heeft. Uren kan ik vertellen over “hoe belangrijk Yoga is”

Ik kan gaan strooien met anatomische termen zoals parasympatische toestand (*rust nemen*). Cortisol aanmaak, wat belangrijk is bij Fibromyalgie patiënten. De dopamine die vrij komt, wat helpt bij depressies, dementie en helpt bij het aanmaken van neurotransmitters die belangrijk zijn bij Parkinson patiënten. Ook kan ik vertellen over het effect van zuurstof.

Zuurstof is niet alleen voor de ademhaling, maar ook voor de bloedcirculatie, wat ons lichaam doet bewegen.



Meer zuurstof in het bloed vermindert cellulitis, voorkomt (*minder kans op*) hart en vaatziektes, embolie, trombose en heeft een grote invloed op ons centrale zenuwstelsel.

Denk aan: rust, doorslapen, vermindering van stress en het concentratie vermogen wordt vergroot door minder drukte in ons hoofd.

Hihi schrik niet, dit is geen nieuwsbrief over het anatomie, maar een nieuwsbrief over aandacht. En wat doen we nu op vakantie, we geven onszelf **“aandacht”**

Ook gaan we in de vakantie naar buiten en wat gebeurt er dan?

Zonlicht geeft vitamines en aan zee (*of in het bos*) ben je omringt door negatieve ionen.

Negatieve ionen zijn aangetoond die belangrijk zijn bij de stofwisseling.

Met behulp van zuurstof verbrandt het lichaam voedingsbestanddelen zoals vet, koolhydraten en eiwitten tot kooldioxide en water. Buitenlucht, (*niet in de stad*) bevordert de concentratie zuurstof in het bloed, waardoor de afzonderlijke organen beter functioneren en de celstofwisseling verbeterd.

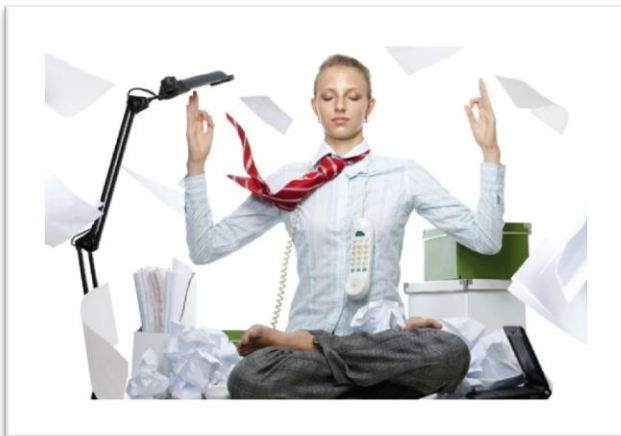
## Wat heeft dit met Yoga te maken?

Bij teveel positieve ionen, vaak bloot gesteld aan elektronen (*te lang binnen zitten*), krijg je klachten. Deze klachten zijn bijvoorbeeld een droge keel, verstopte neus, grieperig gevoel, vermoeidheid, slaapproblemen, depressies, longproblemen, hoofdpijn, lichamelijke pijn. *“je niet lekker voelen”*

Yoga helpt! Het maakt je lichaam fit, flexibel en sterk maakt. Je hoeft niet lenig te zijn om aan Yoga te beginnen. Het algehele welzijn zal positief worden beïnvloed. Pijn, vermoeidheid en stress worden verminderd. Het immuunsysteem en spierstructuur worden verbeterd.

Yoga is meer dan fysieke houdingen aannemen. Met de Yoga ademhalingsoefeningen zoals de Ujjayi (*ocean breath*) krijg je ook deze negatieve ionen. Ze hebben een zuiverend effect!

Een duidelijke toename van de weestand, een verbetering van het concentratievermogen en een toename van dopamine, een blij gevoel.



Vakantie-Yoga is aandacht voor jezelf. Geef jezelf vakantie. ☺ Ga naar buiten. In je middagpauze een stukje wandelen. Eet gezond, bewust en buiten. Lucht je huis, ga een stuk fietsen of haal wat onkruid weg uit plantenbakken. Bezoek een sauna, het bos, strand en neem tijd voor jezelf. Wees lief voor jezelf.

Je voelt je goed door Vakantie-Yoga. Een Cadeautje voor jezelf.

5 September de eerste les om: 19:30-20:30 Wat fijn om jullie weer te zien. Tot maandag, warme zonnige groet Eef... [www.thegardenofyoga.nl](http://www.thegardenofyoga.nl)

