



EEN COMPLETE GIDS VOOR BEGINNERS

BEGINNEN MET YOGA

JE HOEFT NIETS TE KUNNEN

Al 17 jaar dé plek voor yoga in Alphen aan den Rijn

www.elkedagyoga.nl

Voorwoord

Misschien loop je er al een tijdje mee rond. Iemand raadde het je aan, je las erover, of je lichaam vraagt gewoon om iets anders dan het altijd maar doorgaan.

En dan komen de vragen. Ben ik wel lenig genoeg? Ben ik niet te oud, te stijf, te druk? Wat als iedereen het al kan en ik als enige sta te klungelen?

Deze gids neemt die vragen weg. Je leest wat yoga is, welke vorm bij jou past, en precies wat er gebeurt tijdens je eerste les - van het moment dat je binnenkomt tot het moment dat je weer naar buiten stapt.

Eén ding vooraf, en het is het belangrijkste van deze hele gids: **je hoeft niets te kunnen voordat je begint**. Je begint precies waar je nu bent.

Wat is yoga eigenlijk?

Yoga is een Sanskrietwoord dat 'verbinden' betekent. Het is een eeuwenoude beoefening uit India, gericht op het in balans brengen van lichaam en geest.

De houdingen zijn het meest zichtbare deel, maar ze zijn maar één onderdeel. Ademhaling, aandacht en ontspanning horen er net zo goed bij. Wat je in de les oefent, werkt door buiten de mat: rustiger reageren, beter slapen, meer merken wat je lichaam je vertelt.

Er is geen enkele 'juiste' manier om yoga te beoefenen. Er zijn tradities, stijlen en accenten - en ergens daartussen zit een vorm die bij jou past.

Wat yoga jou brengt

De voordelen zijn zowel lichamelijk als mentaal, en de meeste mensen merken de eerste al binnen een paar weken:

- **Meer kracht, soepelheid en balans** - je lichaam wordt sterker én ruimer
- **Minder klachten** in nek, schouders en onderrug, vaak doordat je houding verandert
- **Betere ademhaling**, wat direct effect heeft op spanning en concentratie
- **Rust in je hoofd** - een les lang niets moeten, alleen aandacht voor wat er nu is
- **Beter slapen**, een van de meest genoemde effecten door onze deelnemers
- **Meer energie** - anders dan bij veel sporten stap je na de les op met méér, niet minder

Yoga is bovendien een van de weinige vormen van bewegen die je je hele leven kunt blijven doen. De houdingen passen zich aan jou aan, niet andersom.

Welke yogavorm past bij jou?

Bij Elke dag yoga kun je kiezen uit ruim 40 lessen per week. Dit zijn de vormen die we aanbieden, en voor wie ze geschikt zijn.

Iyengar yoga - precisie en techniek

Onze specialiteit. Je leert houdingen zorgvuldig opbouwen, met veel aandacht voor uitlijning. Hulpmiddelen als blokken, riemen en de touwenmuur maken elke houding toegankelijk, ongeacht je niveau. Ideaal als je goed wilt leren wat je doet, en waarom.

Hatha yoga - klassiek en rustig

Een evenwichtige les met houdingen, ademhaling en ontspanning. Een fijne, laagdrempelige start.

Yin yoga - diep en rustig

Houdingen die je enkele minuten vasthoudt, gericht op bindweefsel en gewrichten. Weinig inspanning, veel effect. Perfect tegenwicht voor een druk hoofd of een actief leven.

Restoratieve yoga - herstel

Volledig ondersteund door bolsters en dekens. Je doet vrijwel niets, en juist daarom werkt het.

Vitaliteitsyoga - energie en beweging

Actiever, gericht op kracht en doorstroming.

Pilates - core en stabiliteit

Geen yoga, wel een uitstekende aanvulling: een sterke romp maakt elke houding makkelijker.

Do-In yoga - meridianen

Werken met energiebanen in het lichaam, rustig en aandachtig.

Mindfulness en meditatie - aandacht trainen

Zonder houdingen, puur gericht op aandacht en rust. Fijn als je vooral je hoofd tot rust wilt brengen, en een mooie aanvulling op de lessen op de mat.

Personal yoga - één op één

Een privées, volledig afgestemd op jouw lichaam, vragen en tempo. Ideaal als een groep je nu nog een stap te ver gaat, of als je aan iets specifiek wilt werken.

Zwangerschapsyoga en mama-en-babyyoga

Speciaal afgestemd op zwangerschap, bevalling en de periode erna. Inclusief partnerles, fit na de zwangerschap en mama-en-babyyoga.

Yoga bij Parkinson, MS of reuma

Zorgvuldig begeleide lessen, aangepast aan wat jouw lichaam aankan.

En daarnaast: meer dan de wekelijkse les

Door het jaar heen organiseren we themalessen en workshops, zoals klankontspanning en andere verdiepende lessen. Ook organiseren we yogaretreats in Italië en India. Niets moet, alles mag: veel deelnemers blijven jarenlang gewoon bij hun vaste les.

Weet je niet wat te kiezen? Dat hoeft ook niet meteen. Begin bij een Hatha- of Iyengarles voor beginners, of vraag een gratis intakegesprek aan - dan denken we met je mee.

Je eerste les: wat je kunt verwachten

Dit is het hoofdstuk waar de meeste beginners iets aan hebben. Precies wat er gebeurt, stap voor stap.

Vooraf reserveren

Je reserveert je les via het lesrooster op onze website of via de Mindbody-app. Zo weet je zeker dat er een plek voor je is - onze groepen zijn bewust klein.

Kom een kwartier eerder

Dan is er tijd om rustig aan te komen, je docent te ontmoeten en te vertellen dat je nieuw bent. Vertel het gerust ook als je iets hebt waar je docent rekening mee moet houden: een blessure, rugklachten, een operatie, zwangerschap.

Wat neem je mee?

Comfortabele kleding waarin je vrij kunt bewegen. Meer niet. Matten, blokken, riemen, dekens en bolsters staan klaar in de studio - je hoeft niets aan te schaffen om te beginnen. We oefenen op blote voeten.

De les zelf duurt 75 minuten

Bewust ruim: tijd voor een rustige opbouw, tijd om houdingen goed te leren, en tijd voor ontspanning aan het eind. Je wordt niet opgejaagd.

Maximaal 12 deelnemers

Je docent ziet jou. Dat is het verschil tussen meedoen in een grote zaal en daadwerkelijk begeleid worden. Je krijgt persoonlijke aanwijzingen, en waar nodig een aanpassing die bij jouw lichaam past.

Je hoeft niets te kunnen

Iedereen in die zaal is ooit voor het eerst binnengelopen. Niemand kijkt naar je. En de houdingen die je (nog) niet kunt, doen we in een variant die wel werkt.

Aan het eind: savasana

De les eindigt liggend, in stilte. Voor veel mensen het fijnste moment van de week.

Na de les

Blijf gerust even hangen voor een kop thee. Praat met de docent, praat met de anderen. Zo proef je de sfeer, en zo weet je of dit jouw plek wordt.

Waarom een kleine groep het verschil maakt

Yoga leren is iets anders dan yoga meedoen.

In een grote groep kijk je naar voren, kopieert wat je ziet, en hoopt dat het ongeveer klopt. In een kleine groep corrigeert je docent je pols, verlegt je voet een paar centimeter, geeft je een blok - en ineens voel je waar de houding over gaat.

Daarom houden we onze groepen op maximaal twaalf deelnemers, en duren onze lessen 75 minuten. Het is de reden dat mensen bij ons blijven, en de reden dat deelnemers ons gemiddeld met 4,9 sterren beoordelen op Google.

Onze docenten zijn gecertificeerd, ervaren en blijven zich scholen. Bij Iyengar yoga betekent dat een internationale certificering met jarenlange opleiding - een van de strengste opleidingstrajecten binnen de yogawereld. We leiden zelfs zelf yogadocenten op: onze yoga teacher training loopt vanuit de eigen studio's.

"De yogalessen worden op een rustige en prettige manier gegeven. Er is goede begeleiding om de houdingen op de juiste manier te doen. De lessen doen mij zowel fysiek als mentaal goed: ik ben beter in vorm, flexibeler en meer ontspannen. Na een paar lessen zul je al snel het resultaat merken."

- Denise, deelnemer

Props: en die muur vol touwen?

Wie onze studio's binnenloopt, ziet hem meteen: de touwenmuur.

De touwen ondersteunen je in houdingen die anders (nog) niet lukken. Ze geven ruimte in je rug en schouders, nemen gewicht uit je gewrichten, en maken zelfs omgekeerde houdingen veilig - op elk niveau, ook als je nog nooit yoga hebt gedaan.

Datzelfde geldt voor de rest van de props:

- **Blokken** brengen de vloer als het ware dicht bij je handen
- **Riemen** verlengen je armen als je je voeten nog niet bereikt
- **Bolsters en dekens** ondersteunen je in herstellende houdingen
- **De touwenmuur** draagt je gewicht, zodat je lichaam kan ontspannen in de houding

Props zijn geen teken dat je iets niet kunt. Ze zijn het gereedschap waarmee je het wél kunt - en waarmee je leert voelen wat een houding met je doet. Beide studio's zijn er volledig mee uitgerust.

De rol van je ademhaling

Je ademhaling is de brug tussen je lichaam en je hoofd.

Merk je dat je adem stukt in een houding, dan doe je waarschijnlijk te veel. Blijft je adem rustig doorgaan, dan zit je goed - hoe intensief de houding ook is. Zo wordt je ademhaling je eigen meetinstrument.

In de les leer je je adem verlengen, verdiepen en met je beweging meebewegen. Dat kalmeert je zenuwstelsel, en dat is precies waarom je na een les anders naar buiten loopt dan je binnenkwam.

Luister naar je lichaam en ken je grenzen

Yoga mag inspanning kosten, maar nooit pijn doen.

Voelt een houding scherp, stekend of verkeerd, kom er dan uit of vraag om een aanpassing. Je docent heeft altijd een alternatief. Forceren levert niets op - vooruitgang komt van regelmaat, niet van doorzetten.

En vergelijk jezelf niet met de mat naast je. Iemands lichaam heeft een andere geschiedenis, een andere bouw en een andere dag dan het jouwe. De enige zinvolle vergelijking is met jezelf, drie maanden geleden.

Yoga bij klachten en in bijzondere fases

Juist als je lichaam iets te verduren heeft, kan yoga veel betekenen - mits het goed begeleid wordt.

We geven speciale lessen voor mensen met **Parkinson, MS of reuma**, waarbij tempo, houdingen en ondersteuning volledig zijn afgestemd op wat er die dag mogelijk is.

Voor **zwangeren** hebben we zwangerschapsyoga, een partnerles, fit na de zwangerschap en mama-en-babyyoga. Zo is er begeleiding tijdens de zwangerschap én in de periode daarna.

Heb je een blessure, chronische klachten of herstel je van een operatie? Meld het bij je docent, of vraag een intakegesprek aan. In veel gevallen is er een veilige manier om toch te oefenen, en vaak is dat precies wat helpt.

Zo begin je bij Elke dag yoga

Je bent welkom in beide studio's:

Elke dag yoga | Castellum

Castellumstraat 31, Alphen aan den Rijn - centrum en Kerk en Zanen

Elke dag yoga | Lemelerberg

Lemelerberg 11, Alphen aan den Rijn - Ridderveld

(voorzien van airconditioning - fijn op warme dagen)

En daarnaast:

- **Buitenyoga aan de Zegerplas** in het zomerseizoen
- **Live stream lessen** - dezelfde les, vanaf je eigen mat thuis
- **Elke dag yoga | Thuis** - onze on-demand bibliotheek, waarin je lessen op je eigen moment terugkijkt en zo vaak herhaalt als je wilt. Fijn als je een houding nog eens rustig wilt naspelen, of als je even niet naar de studio kunt komen.

Waar je op kunt rekenen

- Al 17 jaar dé plek voor yoga in Alphen aan den Rijn (sinds 2009)
- Ruim 40 lessen per week - in de studio en online, en in het zomerseizoen ook buiten
- Lessen van 75 minuten, met tijd voor opbouw én ontspanning
- Maximaal 12 deelnemers per groep
- Gecertificeerde, ervaren docenten
- Professioneel ingerichte studio's met alle props en een touwenmuur
- Beoordeeld met 4,9 sterren op Google

Je zit nergens aan vast

Beginnen met yoga hoeft geen groot besluit te zijn. Daarom kun je bij ons kiezen wat bij jouw leven past, en later altijd wisselen:

- **Een leskaart** van 5 of 10 lessen, die je in je eigen tempo gebruikt - handig als je nog niet weet hoe vaak je komt. Blijven er lessen over, dan kun je de kaart verlengen.
- **Een abonnement** voor één keer, twee keer of onbeperkt per week. Meer lessen per week betekent een lagere prijs per les.
- **Elk abonnement ook in een direct opzegbare variant**, zodat je nooit vastzit aan een lange looptijd.
- **Een losse les** als je gewoon eens wilt komen kijken.

Onze deelnemers noemen die flexibiliteit vaak als reden om te blijven: je bepaalt zelf hoe vaak je komt, en dat mag per seizoen veranderen.

Jouw eerste stap

Maak kennis: met onze kennismakingsaanbieding volg je 30 dagen onbeperkt alle lessen. Zo kun je rustig ontdekken welke vorm, welk moment en welke docent bij je passen.

Of kom eerst één les proberen met een proefles, en drink daarna een kop thee met ons.

Bekijk het lesrooster op www.elkedagyoga.nl en kies een les die bij je past. Je bent welkom om rustig te beginnen.

Vragen? Bel 0172-499522 of mail info@elkedagyoga.nl. We denken graag met je mee - ook als je nog helemaal niet zeker weet of yoga iets voor jou is.

Over de oprichter

Ruud Boone richtte Elke dag yoga op 27 juli 2009 op, na een carrière in de IT. Wat begon met één zaaltje en een handvol deelnemers, groeide uit tot twee studio's, een team van betrokken docenten en ruim 40 lessen per week.

Ruud is internationaal gecertificeerd lyengar-docent (CIYT), publiceerde in Yoga Magazine en was bestuurslid van de Nederlandse vereniging voor lyengar yoga. Hij geeft nog altijd zelf les.

"Yoga hoeft niet ingewikkeld te zijn. Je begint waar je bent - en je hebt alle tijd."

- Ruud Boone



Energie in je lijf, rust in je hoofd.

Elke dag yoga

www.elkedagyoga.nl • info@elkedagyoga.nl • 0172-499522