



John Appeldoorn (1955) ik ben getrouwd met Liesbeth en hebben een zoon en een dochter en 5 kleinkinderen. Ik ben gediplomeerd yogadocent, begon op 40 jarige leeftijd yoga te beoefenen. Heeft altijd veel interesse gehad in spiritualiteit, het menselijk lichaam en het welzijn van mens en dier. Die interesse werd in de jaren 70 vergroot door het reizen, per schip, naar landen in het verre oosten, om met zoveel mogelijk culturen in contact te komen. Na het volgen van een cursus Raja Yoga werd de behoefte om de diepgang van yoga te ervaren steeds groter, met als gevolg de opleiding tot yogadocent te gaan volgen. Dit vond plaats in het Swami Chidananda Yoga Centrum en volgde daar de Traditionele Integrale 4 jarige Yoga opleiding tot yogadocent. Deze opleiding gaat al eeuwen lang volgens het principe van Kennis - en ervaring overdracht van Leermeester op leerling.

Yoga: Het woord yoga betekend 'vereniging' of 'verbinding', de verbinding tussen lichaam en geest waarbij het op de juiste (natuurlijke) manier ademen de verbindende factor is. Van hieruit ontwikkel je zelfkennis en kom je tot een dieper inzicht in je lichamelijke en geestelijke gesteldheid waardoor een grotere ontspanning, tijdens het dagelijkse leven, mogelijk is. Zodoende wordt er tijdens de lessen veel aandacht besteed aan het ademen en ontspannen. Om met yoga te beginnen hoeft je niet lenig te zijn, het gaat er juist om je grenzen te respecteren en niet te willen presteren maar enkel en alleen ijverig te zijn. Zo leer je de spanningen los laten, door het juiste ademen en te ontspannen. Hierdoor ontstaat er, op een natuurlijke manier, in elk opzicht meer ruimte. Ruimte voor het zelfhelend vermogen dat in ieder mens zijn werk kan doen. Stilte en meditatie momenten worden geleidelijk aan dieper ervaren. Ik geef een rustige vorm van Hatha Yoga volgens de klassieke methode.

Klankschalen: Tevens heb ik de mogelijk gehad om mij te bekwamen in de diepgaande ontspanning d.m.v. klankschalen, met dank aan mijn leermeester Hans de Back één van de meest vooraanstaande klanktherapeuten van Europa. Klank is een bij uitstek geschikt middel om bekend te raken met het fenomeen meditatie.

Mantra zingen: Het zingen en begeleiden van de mantra's met het Indiaas Harmonium doe ik reeds velen jaren, met grote - en kleine groepen mensen die de heilzame werking van het eeuwen oude mantra zingen willen ervaren.

Ik volg twee maal per jaar een bijscholingsretraite.

"Yoga in rust en eenvoud, het heeft mijn leven verrijkt en helpt steeds weer om de balans te vinden in het dagelijks leven. Het is mooi om dit te mogen doorgeven in de lessen!"

Yoga lessen: Deze worden één maal in de veertien dagen op vrijdagmiddag gegeven in het prachtige stilte centrum "De Zon Rondom" gelegen midden in de natuur nabij de rivier de Amstel. Zie les schema.

Een proefles is gratis: Volg gerust een proefles, je bent van harte welkom.

Lestijd: Van 14:30 tot 16:00

Het (leren) mantra zingen is vrijblijvend en vindt direct plaats na de yoga les.

Betaling: Zie Betaling Yoga lessen.

Opzegtermijn: Tussentijds opzeggen is mogelijk, de opzegtermijn is 1 maand (2 lessen)

Tel: 035-6934927 / 06-28339344 E-mail: j.appeldoorn@kpnmail.nl www.qi-chat.nl