



# WORKSHOP: Yoga & Gong Sound Bath

*Ontspan je lichaam en geest met Hatha Yoga en de vibraties van de oeroude klanken.*

De Gong & Sound Bath, is een vorm van meditatie waarin je lichaam zich open stelt aan de heerlijke klanken en geluiden van de gong. Tijdens de Sound Bath lig je ontspannen op een yogamat met comfortabele kleren aan. De vibraties van de gong dringen binnen je lichaam en laten de fysieke en emotionele blokkades los. Er is geen water bij betrokken.

**WAT GEBEURT ER TIJDENS SOUND BATH?** Eerst komen de **Alpha hersengolven** aan. Die zorgen voor creativiteit, dagdromen en ontspanning. Vervolgens kom je in de **Theta golven** toestand, een diepe meditatie of REM-slaap. Dit is een dromerige staat waarin emoties en blokkades naar boven kunnen komen. Hier gebeurt de healing. Sommigen kunnen zelfs in de **Delta goven** toestand komen, de diepe slaap.

**PROGRAMMA:** De workshop begint met 60 minuten yoga. In deze tijd gaan we ons lichaam en geest op een actieve manier tot rust brengen. Ademhalingsoefeningen, de zonnegroet en yoga houdingen volgens de Hatha Yoga traditie. Tijdens de eindontspanning komen we dan langzaam over aan de soundbath meditatie van ongeveer 60 min. Na afloop is er ruimte om bij te komen en ervaringen te delen met een kopje thee.

## VOORDELEN:

- ✓ Diepe ontspanning
- ✓ Vermindert stress en angstgevoelens
- ✓ Aanzienlijk verbeterde slaap
- ✓ Haalt blokkades weg en bevordert energie in je lichaam
- ✓ Haalt oud, zelf ondermijnend gedrag, gewoontes en gedachten weg

**PLAATS:** Studio Yoga Bara, Kerkenstraat 5, Silvolde (gratis parkeren naast het pand)

**DATUM:** Bekijk de website, Facebook of Instagram voor de geplande data.

**PRIJS:** €35 incl. thee na afloop

**MEENEMEN I.V.M. CORONAMAATREGELEN:** Eigen yogamat (bij voorkeur), dekens, kussen.

Aanmelden op [info@baraplantinga.nl](mailto:info@baraplantinga.nl) of **06-370 188 95** (ook WhatsApp)

Geschikt ook voor yoga & gong beginners.

.....

**Bára Plantinga** (31) is een enthousiaste yogadocente die haar opleiding in India heeft gedaan. Zij denkt graag met de student mee en geeft alternatieven als iets lichamelijk niet kan. Bára geeft lessen in Hatha Yoga, zwangerschapsyoga, Pranayama, mediatie en verzorgt yogaworkshops en lessen voor bedrijven in de Achterhoek.

**Sherman Wallé** (37) is Reiki en Gong Master, yogadocent, spiritueel en financieel coach met meer dan 15 jaar ervaring. Hij noemt zichzelf legitiem de Spiritual Alchemist: 'Join me on this journey, so that I can teach you what I know.'