

Stress Relief -

Speciale Serie Ontspanningslessen

Ontdek de kracht van ontspanning tijdens deze unieke serie van 9 speciale lessen, volledig gericht op stressvermindering. Onder begeleiding van 7 ervaren specialisten maak je kennis met diverse effectieve methodes om stress los te laten, tot rust te komen en beter in je lijf te landen.

Elke les staat in het teken van één methode: je krijgt eerst een korte, heldere uitleg over de techniek, waarna je deze zelf gaat ervaren in de praktijk.

Een bijzondere kans om binnen het reguliere rooster kennis te maken met verschillende vormen van stress relief én met de experts die hierin zijn gespecialiseerd.

Laat je inspireren, verrassen en vooral: ontspan.

We kijken ernaar uit je te verwelkomen in deze bijzondere lessenreeks!

Stress Relief -

Special Series of Relaxation Classes

Discover the power of relaxation during this unique series of 9 special sessions, all focused on reducing stress. Guided by 7 experienced specialists, you'll be introduced to a variety of effective methods to release tension, find calm, and reconnect with your body.

Each session highlights one specific technique: you'll first receive a short, clear explanation of the method, followed by a practical, hands-on experience.

This is a special opportunity to explore different forms of stress relief within the regular class schedule – and to meet the experts who specialize in them.

Be inspired, surprised, and most of all: relaxed.

We look forward to welcoming you to this special series of classes!

De lessen op een rij:

1. **30 oktober** – *Trauma Release Exercises* (TRE) – met **Wouter**
2. **13 november** – *Yoga Nidra* – met **Bianca**
3. **27 november** – *Meditatie* – met **Bianca**
4. **11 december** – *Yin Yoga* - met **Joyce**
5. **18 december** – *The Vagus nerve* – met **Ingrid**
6. **8 januari** – *Serenity Flow Yoga* – met **Nadine**
7. **22 januari** – *Sound Healing* – met **Frederique**
8. **5 februari** – *Ademwerk* – met **Joyce**
9. **19 februari** – *Het ABC van ontstressen* – met **Jacqueline**

Beschrijving van de lessen:

1) Trauma Release Exercises

In deze verdiepende workshop gaan we werken met Trauma (Tension) Release Exercises (TRE) om het lichaam te helpen spanning los te laten en het zenuwstelsel te kalmeren.

Via zachte ademhalingsoefeningen leer je de nervus vagus te activeren – de belangrijkste rust- en herstelzenuw van het lichaam. Dit helpt je systeem om te schakelen van spanning naar ontspanning. We combineren dit met houdings- en mobiliteit oefeningen die de ribbenkast openen, de houding verbeteren en de ademruimte vergroten.

Daarna maken we ruimte voor TRE – een natuurlijke methode waarbij het lichaam via subtiele trillingen opgebouwde stress en spanning ontlad. Deze oefeningen nodigen diepe ontspanning uit en brengen het zenuwstelsel terug in balans.

Wat je mag ervaren:

- * Diepe ontspanning en een kalm zenuwstelsel
- * Vrijere ademhaling en een soepeler lichaam
- * Het loslaten van opgeslagen spanning en stress
- * Verbeterde slaapkwaliteit en emotionele balans
- * Meer rust, veerkracht en verbinding met jezelf

Deze sessie is geschikt voor iedereen, ongeacht ervaring of conditie. Kom zoals je bent, adem, beweeg en laat het lichaam zijn natuurlijke herstellervermogen hervinden.

Niet mogelijk voor zwangere vrouwen, hartaandoeningen of epilepsie.

1) Trauma Release Exercises

In this immersive workshop, we'll be working with *Trauma (Tension) Release Exercises* (TRE) – a natural method that helps the body release tension and calm the nervous system.

We begin with gentle breathing techniques designed to activate the vagus nerve – the body's key nerve for rest and recovery. This helps shift your system from stress into a state of relaxation.

Next, we'll explore posture and mobility exercises that open the ribcage, improve alignment, and create more space for your breath.

Then we'll move into **TRE**: a simple yet powerful practice that allows the body to discharge built-up stress through subtle neurogenic tremors. These natural movements invite deep relaxation and help restore balance to the nervous system.

What you may experience:

- * A deep sense of calm and nervous system regulation
 - * Freer breathing and a more supple body
 - * Release of stored stress and tension
 - * Improved sleep and emotional balance
 - * Greater resilience, inner peace, and connection with yourself

- * This session is open to everyone – no prior experience or physical fitness required. Come as you are. Breathe, move, and allow your body to rediscover its innate capacity for healing.

Not suitable for pregnancy, heart conditions, or epilepsy.

2) Yoga Nidra –

Ook wel de 'slaap van de yogi' genoemd. Je beoefend Yoga Nidra liggend en je wordt met een bodyscan, meditatie, ademhaling en visualisatie meegenomen door je verschillende bewustzijnslagen (ook wel kosha's genoemd), naar een diepe herstellende hersenstaat.

De effecten zijn diepgaand: stress vermindert, slaap verbetert, je energie herstelt en je ervaart een rust die verder gaat dan gewone ontspanning. Via Yoga Nidra kom je in

contact met dat stille midden in jezelf, de plek waar je thuiskomt, waar helderheid ontstaat en waar echte kalmte leeft.

Je ervaart:

- * Fysieke Ontspanning
- * Mentale rust en Helderheid
- * kalmeren van je zenuwstelsel
- * verbinding met je intuïtie en innerlijke wijsheid

2) Yoga Nidra –

Also known as the “*sleep of the yogi*.” Yoga Nidra is practiced lying down, and through a guided body scan, meditation, breathwork, and visualization, you are gently taken through different layers of consciousness (also called *koshas*) into a deeply restorative brain state.

The effects are profound: stress decreases, sleep improves, your energy is replenished, and you experience a sense of peace that goes beyond ordinary relaxation. Through Yoga Nidra, you connect with the quiet center within – the place where you come home to yourself, where clarity arises, and true calm resides.

You may experience:

- * Physical relaxation
- * A calm nervous system
- * Mental stillness and clarity
- * Connection with your intuition and inner wisdom

3) Meditatie –

Een moment van aandacht en aanwezigheid. Je leert vertragen, ademen en luisteren naar de rust in jezelf.

In deze les verkennen we verschillende meditaties, zodat jij voelt wat bij je past. We oefenen met lopen in aandacht, stilte, mindfulness (adem, lichaam, geluiden) en visualisatie. Elk onderdeel is kort en ervaringsgericht, met praktische tips om thuis verder te gaan. Je vertrekt met een kleine “toolkit” voor momenten van onrust: eenvoudige manieren om te landen, te vertragen en je aandacht zacht te richten. Toegankelijk voor beginners en verdiepend voor wie al ervaring heeft.

3) Meditation –

A moment of presence and awareness. You'll learn to slow down, breathe, and listen to the quiet within.

In this class, we explore different types of meditation so you can discover what resonates with you. We'll practice walking meditation, stillness, mindfulness (breath, body, sound), and visualization. Each part is brief and experiential, with practical tools you can apply at home.

You'll leave with a small "toolkit" for moments of restlessness – simple ways to ground yourself, slow down, and gently focus your attention.
Accessible for beginners and enriching for those with experience.

4) Yin Yoga – *De helende kracht van verstillings*

Yin Yoga nodigt je uit om te vertragen, te verzachten en te luisteren naar wat het lichaam werkelijk nodig heeft. Door houdingen langere tijd aan te houden, krijgt het bindweefsel – het weefsel dat alles in ons lichaam met elkaar verbindt en ondersteunt – de kans om te ontspannen en opnieuw te hydrateren.

Na periodes van stress, spanning of fysieke belasting kan het bindweefsel verhard en stroever worden. Yin Yoga brengt daar weer beweging en soepelheid in, waardoor energie vrijer kan stromen.

In plaats van iets te 'doen', gaat Yin over ontspannen in de weerstand. Over ademen in wat er is, en voelen hoe spanning vanzelf verzacht als je niets probeert te veranderen.

Na afloop voel je vaak meer ruimte, rust en verbondenheid – alsof je van binnenuit weer open bent gegaan.

4) Yin Yoga – *The Art of Softening and Release*

In Yin Yoga, stillness becomes your medicine. By staying longer in each pose (3–10 minutes), the body slowly opens and the connective tissue – the web that holds and supports everything within you – begins to soften and hydrate.

When mental or physical tension has been present for a long time, this tissue can become tight and dry. Through the gentle, mindful stretches of Yin, energy starts to flow again, and deep layers of holding can unwind.

Rather than striving or doing, Yin invites you to listen — to feel where the body can surrender and the breath can move freely again. This practice nourishes your nervous system, releases stored emotions, and restores a sense of spaciousness inside.

You may leave the session feeling grounded, calm, and softly renewed — like coming home to yourself.

5) The Vagus nerve: “Ontdek de zachte kracht van je Vagus Nerve”

In deze speciale les duiken we in de fascinerende wereld van de Vagus zenuw - een sleutelspeler in ontspanning, herstel en innerlijke rust. Je krijgt niet alleen praktische en toegankelijke kennis, maar we oefenen ook samen om te ervaren hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op je zenuwstelsel.

Met simpele oefeningen, gerichte ademhaling en een trage en vloeiende yogaflow stimuleren we de vagus nerve op een natuurlijke manier. Zo geef je je lichaam de kans om echt tot rust te komen, zodat spanning vermindert, herstel plaats kan vinden en jij kunt zakken in je natuurlijke kracht.

We sluiten af met een diepe ontspanning om alle effecten te integreren zodat ze diep indalen in je systeem.

Kom, vertraag en ervaar de verademing van een goed functionerende vagus nerve!

5) The Vagus nerve: “Discover the Gentle Power of Your Vagus Nerve”

In this special class, we'll explore the fascinating world of the vagus nerve – a key player in relaxation, recovery, and inner calm. You'll receive practical and accessible insights, and together we'll practice ways to influence your nervous system from within.

Through simple exercises, focused breathing, and a slow, flowing yoga sequence, we'll naturally stimulate the vagus nerve. This gives your body the opportunity to truly relax, release tension, support healing, and allow you to settle into your natural strength.

We'll end with a deep relaxation to integrate the effects, allowing them to settle deeply into your system.

Come, slow down, and experience the relief of a well-functioning vagus nerve.

6) Serenity Flow Yoga

Een zachte, aardende en rustige flow die stress loslaat door bewuste, vloeiende beweging in een rustige vorm.

Flow yoga induceert ontspanning doordat ademgestuurde, ritmische beweging het parasympathisch zenuwstelsel activeert en de fasciale spanning zowel mechanisch als neurofysiologisch reguleert. Het resultaat is minder stress, verbeterde doorbloeding en een veerkrachtiger bindweefselnetwerk.

Deze practice is langzaam en gericht op vertragen — niets snel, alles in een rustig tempo. Door te vertragen geef je je lichaam de kans om spanning die zich door dagelijkse stress heeft opgehoopt los te laten. Langzame bewegingen verhogen bewustzijn van het lichaam, zorgen dat het zenuwstelsel kan kalmeren en stimuleren de parasympathische respons, waardoor stress letterlijk van binnenuit wordt gereduceerd.

Door langzame, golfachtige bewegingen in plaats van diepe statische stretches nodig je het lichaam uit om te verzachten, spanning te ontladen en met meer souplesse te bewegen.

Houd de flow zacht en continu, met aandacht voor hoe het weefsel smelt en glijdt.

Richt je op het loslaten van inspanning en adem diep in het weefsel, zodat ruimte en ontspanning van binnenuit kunnen ontstaan. Door in een rustig ritme te ademen en te bewegen, helpt Serenity Flow om de hartslag te verlagen, de geest te verstillen en terug te keren naar een staat van innerlijke rust en balans. Met lieve groet,

6) Serenity Flow Yoga

A gentle, grounding, and calming flow that releases stress through conscious, fluid movement in a relaxed form.

Flow yoga promotes relaxation by using breath-led, rhythmic motion to activate the parasympathetic nervous system and regulate fascial tension—both mechanically and neurophysiologically. The result is reduced stress, improved circulation, and a more resilient connective tissue network.

This practice is slow and focused on deceleration—nothing fast, everything at a gentle pace. By slowing down, you give your body the opportunity to release tension accumulated through everyday stress. Slow movements enhance body awareness, calm the nervous system, and stimulate the parasympathetic response, helping to reduce stress from the inside out.

Through slow, wave-like movements—instead of deep static stretches—you invite the body to soften, discharge tension, and move with greater ease and fluidity.

Keep the flow soft and continuous, paying close attention to how the tissues melt and glide.

Focus on releasing effort and breathing deeply into the tissue, allowing space and relaxation to emerge from within. By breathing and moving in a calm rhythm, *Serenity Flow* helps lower the heart rate, quiet the mind, and guide you back to a state of inner peace and balance.

7) Sound Healing - met klankschalen

Stap in een diepe staat van rust en herstel met deze bijzondere les waarin klankschalen centraal staan. Laat je meevoeren door de helende kracht van klank – en bereid je lichaam voor via zachte, meditatieve yogabewegingen.

We beginnen met zachte yoga: rustige, eenvoudige houdingen die je helpen vertragen, je adem verdiepen en spanning loslaten. De bewegingen zijn laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen – geen ervaring nodig. Je lichaam komt in een staat van ontspanning, klaar om de klanken nog dieper te ontvangen.

Daarna mag je heerlijk gaan liggen en je volledig overgeven aan een sessie sound healing met klankschalen. De warme, vibrerende klanken werken diep door in lichaam en geest. Ze helpen je zenuwstelsel kalmeren, brengen je aandacht naar binnen en nodigen diepe ontspanning uit. Veel deelnemers ervaren het als een innerlijke reset – een moment van thuiskomen bij jezelf.

Wat je kunt ervaren:

- * Verzachting van fysieke en mentale spanning
- * Een diepe staat van ontspanning en rust
- * Helderheid in je hoofd, rust in je hart
- * Een hernieuwd gevoel van balans en energie

Deze les is een uitnodiging om even niets te hoeven. Alleen te ademen, te voelen en te ontvangen.

Iedereen is welkom – met of zonder yoga-ervaring. Kom zoals je bent, en ervaar wat klank en beweging voor je kunnen doen.

Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten.

7) Sound Healing - *with Singing Bowls*

Step into a space of deep rest and renewal in this special session where sound healing with singing bowls takes center stage. Allow yourself to be carried by the soothing power of sound – supported by slow, mindful movement.

We begin with gentle yoga: soft, accessible movements designed to help you slow down, deepen your breath, and release tension from your body. These simple postures prepare your system to fully receive and absorb the healing vibrations of the sound journey that follows. No previous yoga experience is needed – everyone is welcome.

After the movement practice, you'll lie down comfortably and be guided into deep relaxation through a sound healing session with singing bowls. The warm, resonant tones gently calm the nervous system, quiet the mind, and bring you into a state of deep inner stillness. Many people describe this as a full-body reset – a moment to come home to yourself.

What you may experience:

- * Release of physical and emotional tension
- * A calm, regulated nervous system
- * Mental clarity and emotional grounding
- * A renewed sense of balance and inner peace

This session is an invitation to simply be.

To breathe, to feel, and to receive.

Come exactly as you are – no pressure, no expectations. Just rest.

I look forward to meeting you.

8) Shamanic Breathwork - Adem als poort naar bewustzijn

Tijdens Shamanic Breathwork maak je via verbonden ademhaling contact met de wijsheid van je lichaam. Door bewust te ademen breng je levensenergie (Prana) in beweging en geef je ruimte aan dat wat vastzit – emoties, spanning of oude energie.

Adem voor adem kom je dieper in jezelf, waar rust, helderheid en heling ontstaan. De adem helpt je systeem te zuiveren en brengt je natuurlijke balans terug.

Shamanic breathwork start met het zetten van de juiste energie in een gedragen, veilige veld. Het ritme van de sjamanendrum ondersteunt je zenuwstelsel en nodigt uit tot overgave, vertrouwen en transformatie.

Na afloop voel je je vaak lichter, meer aanwezig en verbonden met je essentie.

8) Shamanic Breathwork – A Journey Within

Step into a deep inner journey through the power of your breath. In Shamanic Breathwork, conscious connected breathing becomes your guide to release stored emotions, awaken life energy (Prana), and open the gateway to deeper awareness.

Each breath invites softness, clarity, and connection – allowing your body and mind to cleanse and realign naturally. The process restores energetic balance and activates your innate healing wisdom.

We begin by creating a sacred and grounded space. The rhythm of the shamanic drum and intuitive music help regulate your nervous system, bringing you into a state of surrender and expanded consciousness.

Many describe leaving the session with a sense of freedom, lightness, or profound gratitude for life itself.

9) Introductieles “ABC van Ontstressen”

In deze les gaan we dieper in op wat stress is en hoe dit werkt in je brein. Je gaat je lichamelijke stresssignalen en je vecht-/vlucht- en verstarreacties in kaart brengen. Daarna herken je je eigen stresssignalen en kun je er tijdig iets aan doen.

Ik leg uit hoe je dagelijkse stress zelf op kunt lossen en geef een korte introductie in het “ABC van Ontstressen”, een krachtige eenvoudige tool waarmee je binnen 5 minuten de stress van dagelijkse situaties op kunt lossen.

In maart volgt de Workshop “Het ABC van Ontstressen” waarin we deze tool uitgebreid gaan oefenen. We gaan dan ook de invloed van stress op de relatie met jezelf en anderen

onderzoeken en hoe je deze tool daarvoor in kunt zetten. Tevens behandelen we de invloed van stress op je lichaam en de relatie met klachten en ziekten.

Graag ontmoet ik je op de introductieles “ABC van Ontstressen” en natuurlijk ook op de workshop!

9) Introduction Class “The ABCs of Stress Reduction

In this lesson, we’ll take a closer look at what stress is and how it affects your brain. You’ll identify your physical stress signals and map out your fight, flight, and freeze responses. This will help you recognize your own stress signals early, so you can take action in time.

I’ll explain how to manage everyday stress on your own and introduce you to the “ABC of De-stressing” — a simple yet powerful tool that helps you release daily stress in just five minutes.

In March, we’ll dive deeper during the workshop “The ABC of De-stressing,” where we’ll practice using the tool in more detail. We’ll also explore how stress affects your relationship with yourself and others, and how this tool can support you in that. Additionally, we’ll look at how stress impacts the body and its link to physical symptoms and illness.

I look forward to seeing you at the introductory session “ABC of De-stressing” — and of course, at the workshop too!