



## Workshops seizoen 2012

---

### **Themaworkshops**

voor verdieping in de yoga

vinden plaats op de volgende zaterdagen in 2012

**14 jan:** nek en schouders

**18 feb:** stabiliteit

**10 mrt:** staande en zittende twists

**14 apr:** achteroverbuigen

**12 mei:** vooroverbuigen

**9 juni:** omgekeerde houdingen en pranayama

**15 sep:** benen, heupopeners en knieën

**20 okt:** staande balans en armbalancings

**10 nov:** versterkende houdingen voor de rug

**8 dec:** herstellende houdingen en pranayama

programma themaworkshops:

10.45 –13.00 uur asana's

13.00 –13.45 uur pauze met lichte lunch

13.45 –14.45 uur anatomie (jan-mrt-jun-sep-nov)  
filosofie (feb-apr-mei-okt-dec)

14.45 – 16.45 uur asana's/pranayama

tarief € 55,- Gaarne 2 weken van te voren  
overmaken op rek.nr 417 792 948 van Iyengar Yoga  
Zeeburg, Amsterdam o.v.v. naam deelnemer en  
datum workshop.



### **Zomerweekworkshop 1 t/m 7 juli 2012**

een week lang, iedere ochtend, intensief yoga doen

programma: 9:00-12:30 uur incl. pauze

inschrijven per dag mogelijk: 36,-

voor 6 of 7 dagen: € 198,-

### **Kerstworkshop 27 t/m 31 dec 2012**

vijfdaagse workshop met asana's, mantra's en  
pranayama

programma: 10:00-13:30 uur incl. pauze

inschrijven per dag mogelijk: 36,-

voor 4 of 5 dagen: € 144,-

### **Aanmelden**

voor alle workshops geldt: aanmelden per email of  
via inschrijffijsten in de studio

### **Workshops voor wie?**

De workshops zijn geschikt voor iedereen.

*Enige ervaring met Iyengar yoga is vereist.*

Voor yogadocenten zijn deze workshops zeer  
verhelderend. De docent verbetert zijn eigen  
oefenpraktijk en kan observeren hoe leerlingen  
instructies krijgen.



### **Workshops inhoudelijk**

Tijdens workshops worden de asana's  
(yogahoudingen) langer en intensiever beoefend.  
Het verdiept de yoga-ervaring aanzienlijk. Verder  
raak je meer vertrouwd met de subtiele  
beoefening van pranayama (ademhalingsleer).  
Tijdens het gezamenlijk bestuderen van de Yoga  
Sutras van Patanjali kun je je eigen ervaringen met  
yoga plaatsen in een groter verband: in de yoga  
filosofie. Kennis over anatomie verruimt je inzicht  
in je eigen lichaam en bewegingen.

### **Docent**

De docent is Berber Schönholzer. Zij heeft de  
Iyengar Yoga lerarenopleiding in 1991 afgerond en  
is gecertificeerd op Intermediate Senior I niveau.  
Tijdens haar vele studies aan het Ramamani  
Iyengar Memorial Yoga Instituut in India heeft  
Berber in de medische lessen geassisteerd. Zij deed  
in 1997 mee aan de International Women's  
Intensive van Geeta S. Iyengar en Yogacharya  
B.K.S. Iyengar, waar 61 vrouwen uit 16 landen aan  
deelnamen. Ze heeft nu 20 jaar leservaring en in juli  
2009 heeft ze de eigen school 'Iyengar Yoga  
Zeeburg, Amsterdam' op KNSM-laan 303 geopend.  
Naast de reguliere lessen, die ieder dag  
plaatsvinden, zijn er lessen voor speciale  
doelgroepen: kinderen, jongeren, 55 plus,  
zwangeren en mannen. Iedere week is er een  
oefentherapieles voor mensen met fysieke  
klachten. IYZ biedt ook een driejarige opleiding tot  
Iyengar yogaleraar aan.