

Duurzaam met Self-care



Boek 'Yoga ondersteunt in zorgen voor jezelf en de ander'

We hebben het tegenwoordig alsmear over duurzaamheid. We denken daarbij aan hout, kleding, onze huizen, de leefomgeving, de natuur, de aarde. Hoe zit het eigenlijk met de duurzaamheid van jou als mens met jouw leven en werkzaamheden? Geef je jezelf voldoende aandacht, rust en herstelmomenten in je leven?

Hoor jij bij de groep mensen die langere tijd veel van zichzelf vraagt? Je werk kent grote uitdagingen waar je je privéleven aan moet aanpassen; in jouw werk wil je gepaste aandacht aan mensen geven, maar de organisatie en regelgeving biedt hier geen ruimte voor. Je hebt in jouw gezin, familiekring of omgeving iemand die dagelijks zorg en aandacht vraagt. Je wilt zo goed mogelijk zorgen voor je kinderen die geconfronteerd zijn met scheiding van een ouder.



Ongemerkt ga je mee in de drukte van het leven met al zijn uitdagingen. Het is een glijdende schaal waar je zelf niet altijd zicht en grip op hebt. *En...ook...nog...* Je leven zit vol. Dit geeft stress.

Het boek 'Yoga ondersteunt in zorgen voor jezelf en de ander' is bedoeld voor ieder die gezonder en duurzamer met zichzelf wil omgaan, ongeacht leeftijd of lichamelijke conditie. Door beter voor jezelf te zorgen maak je jezelf sterker. Je straalt dit ook af op je omgeving.

Het boek is opgebouwd rond thema's die je tegenkomt in een stressvol bestaan. Er wordt achtergrondinformatie over deze thema's gegeven vanuit de Kundalini Yoga met bijpassende adem-, yogaoefeningen en meditaties, die ondersteuning en inzichten kunnen bieden.

Het boek is samengesteld voor het Programma Yoga voor Mantelzorgers, een bewustwordings-programma voor mensen waarbij zelfzorg niet de noodzakelijke aandacht krijgt, zoals bij mantelzorgers en mensen die werken in de zorg. Over dit Programma vind je meer op de website.

Aankoop boek via mail: YogaBorne@gmail.com

*Ivonne Wopereis van Yoga Natuurlijk heeft samen met Monique Siahaya van Yoga Namo het boek *Yoga ondersteunt in zorgen voor jezelf en de ander* geschreven en het *Programma Yoga voor mantelzorgers* samengesteld.*



Ivonne richt zich op Kundalini Yoga, Yoga op de Stoel, Senioren Yoga en Yoga voor Mantelzorgers. Ze heeft van 2000 tot 2007 in Azië gewoond. Sinds 2007 is ze als yogaleraar actief. Momenteel volgt ze segmenten van Yoga and Therapy van het Guru Ram Das Centre for Medicine & Humanology, om zo nog beter therapeutische yoga te kunnen geven.