

Yoga-, meditatie- en gezondheidscentrum Anahata: *uniek en veelzijdig*



TEKST: HELEEN KOMMERS | FOTOGRAFIE: BART KOUWENBERG

Twee jaar geleden, vlak vóór corona uitbrak, bezocht ik yoga-, meditatie- en gezondheidscentrum Anahata. Het totale aanbod van lessen is uniek en veelzijdig. In het gezondheidscentrum kun je terecht voor veel verschillende yoga en meditatielessen maar ook voor een uitgebreid aanbod aan individuele begeleiding en ondersteuning, bijvoorbeeld op het gebied van adem & ontspanning. Ik spreek Gerda Wolff die bij Anahata de lessen dynamische hatha, restoratieve yoga en yoga nidra geeft.

De lessen gingen tijdens corona gewoon door, zij het online. “We bleven met elkaar in contact, erg fijn! En we kregen nieuwe aanmeldingen van mensen die een online les juist prettig vinden, bijvoorbeeld omdat ze alleen in de avonden kunnen.” Bij Anahata kun je terecht voor veel verschillende lessen zoals Kundalini Yoga, Zhineng Qigong, Dynamische hatha, Restoratieve en yin yoga, Inner yoga en meditatie, Dru yoga, Kinder yoga en zwangerschapsyoga. Veel lessen kunnen zowel in de groep als online worden gevolgd. Ook interessant: de Mind-Body Toolkit, transformerende yoga- en meditatie-oefeningen, ontwikkeld door docenten van Anahata. Hier kun je thuis mee aan de slag. Deze coach- en inspiratiekaarten zijn te bestellen via www.ritualdesign.nl/mind-body-toolkit.

GEZONDHEIDSCENTRUM

Gerda vertelt dat Anahata zich met het gezondheidscentrum richt op de algehele gezondheid, ook op mentale en geestelijke gezondheid. “In dat kader bieden we



nu ook klachten-sensitieve yoga en meditatie aan. Mensen met psychische of lichamelijke klachten kunnen aanhaken bij groepslessen waarbij het allemaal net iets rustiger gaat dan normaal. Hetzelfde geldt voor de cursus yoga bij kanker en chronische ziekte. Ook cursisten met long covid klachten kunnen bij deze cursussen terecht. We werken in kleine groepen met veel persoonlijke aandacht waardoor iedereen zijn of haar eigen grenzen leert kennen.” Van daaruit kan men desgewenst doorstromen naar andere cursussen. Voor cursisten die komen met een specifieke vraag of klacht is er een ruim aanbod van individuele lessen en coaching.

Gerda: “We merken dat er steeds meer mensen zijn die van het individuele aanbod gebruik maken. Samen onderzoeken we welk pad het beste bewandeld kan worden. We werken daarbij nauw samen met andere verwijzers.” Meer informatie kun je vinden via <https://anahatanijmegen.nl/yogatherapie-yogacoaching/>

EEN NÓG UITGEBREIDER AANBOD

Het aanbod op yoga en meditatiegebied was al bijzonder uitgebreid. Naast de yoga en meditatielessen zijn er ook workshops, bijeenkomsten met mantrazang, coaching en therapie op het gebied van yoga, meditatie en mindful living. Op het moment dat ik Gerda spreek, organiseert Anahata de Yoga Detox Weken. Gerda geeft aan: “In deze periode



21 juni
Wereld Yoga Dag

Het doel van Wereld Yoga Dag is bijdragen aan een betere wereld die begint bij jezelf.
Met yoga creëer je een positief effect op jouw directe omgeving.

zijn we heel bewust bezig met voeding, beweging en leefstijl. Alle yoga en meditatielessen in ons centrum zijn in die periode gericht op ontgiften, detoxen en loslaten. Op deze manier werk je aan een gezonde leefstijl. We staan voor verbinding. Verbinding met je lichaam en geest, met elkaar, met onze cursisten en onze totale leefomgeving.”



Wil je meer weten over het totale aanbod? Kijk dan op

www.anahatanijmegen.nl
www.ritualdesign.nl/mind-body-toolkit
www.yogahart-nijmegen.nl

Van Trieststraat 14, Nijmegen
info@anahatanijmegen.nl