



Yoga, de weg naar "in-zicht" en zichzelf

Yoga betekent "verenigen" in het Sanskriet. Yoga is van alle tijden en eeuwen oud. Aan de grondslag ligt een Hindoeïstische filosofie die leert de geest, het lichaam en de emoties in balans te brengen. Via eenvoudige oefeningen probeert men het evenwicht te bereiken tussen lichaam en geest.

Vanuit haar jarenlange ervaring als kinesitherapeute in binnen- en buitenland en als yogabeoefenaar ontdekte Anne Logiest uit Destelbergen dat yoga een grote rol speelt in de bewustwording van het lichaam en de geest maar tevens als preventieve gezondheidstechniek en als ondersteuning in allerlei revalidatieprocessen of bij aandoeningen. Anne vond dit een enorme meerwaarde en besloot aldus deze 2 disciplines te gaan combineren.

Yoga in de moderne tijden

Yoga is duizenden jaren oud maar nu actueler dan ooit! We gingen dus praten met Anne Logiest bij wie men terecht kan voor yogalessen op maat, in groep of individueel.

"Na jarenlang yoga beoefenen en bijscholingen in binnen- en buitenland volgde ik een internationale 5-jarige opleiding 'Integrale Yoga voor Volwassenen, Kinderyoga en Therapeutische Yoga' erkend door de Europese Yoga Unie", ... zo begint Anne haar verhaal. Deze Europese Yoga Unie met als vertegenwoordiger de federatie der Nederlandstaligen in België waakt erover dat de vormingsscholen het algemeen basisprogramma van de Unie naleven. Ze doet dit om de zuiverheid van de traditie te behouden, de kwaliteit van de opleiding te garanderen en dit in tegenstelling tot alle modetrends met meestal commerciële oogmerken waarmee men tegenwoordig geconfronteerd wordt.

Zowel volwassenen, senioren, peuters, kleuters, kinderen, maar ook specifieke doelgroepen (mindervaliden, sportbeoefenaars en andere) kunnen bij mij Hatha yoga volgen. Hatha yoga is een combinatie van 'losmaak' oefeningen, meditatie, ademhalingsoefeningen, spierkracht- en stretchoefeningen en relaxatietechnieken. Dit alles met het doel zich te ontspannen, soepel te blijven, aan spierkracht te winnen, zich te leren focussen en de ademhalingscapaciteit te verbeteren.

Yoga heeft echter vooral tot doel een betere balans te vinden in het leven. De beoefening ervan verhoogt de levenskwaliteit op alle vlakken. M.a.w. : men kan tot op zeer hoge leeftijd aan yoga doen.

Lessen op maat

Anne werkt dan ook samen met organisaties, artsen en therapeuten, weet ze ons nog te vertellen.

De lessen kunnen ook op maat worden gegeven, in groep of individueel (al dan niet in combinatie met een kinesitherapie voorschrift).

"Er wordt zeer veel aandacht besteed aan ieders mogelijkheden en me-



dische achtergrond indien nodig" verduidelijkt Anne ons. "Zo maak ik veel gebruik van hulpstukken (kussens, speciale matten, meditatiebakjes) zodat iedereen, ongeacht zijn of haar fysieke conditie of leeftijd, deelnemen kan. De lessen kunnen ook in het Frans worden gegeven".

De groepslessen gaan door in de nieuwe danszaal van het nieuwe sportcomplex Bergenmeers, op maandagochtend van 10 tot 11.15u en van 21 tot 22.15u.

Individuele lessen of lessen in kleine groepjes en therapeutische yoga gaan door op aanvraag en dit vooral op vrijdag.

Meer info kan u krijgen op nr. 0478.468.571 of op volgend emailadres : logiesta@gmail.com

Yoga op de opening van het sportcomplex

Tijdens de feestelijke opening van het sportcomplex op 31 oktober 2015 zal Anne met haar "IN-ZICH-T" uiteraard aanwezig zijn om yoga te promoten.

JEAN BUYLE

