

## Verdiepingsworkshop Ashtanga yoga met Karen

**Wanneer:** Zondag 25 januari 2026

**Tijd:** 14h00 – 16h30

**Locatie:** E motion, Katwijkerbroek 87, Katwijk

**Kosten:** €45,00

Ashtanga yoga is meer dan een vaste serie houdingen. Het is een complete practice waarin ademhaling, focus, kracht en discipline samenkomen en waarin je stap voor stap leert luisteren naar je lichaam en je geest. Tijdens deze verdiepingsworkshop van 2,5 uur neemt Karen je mee in de essentie van Ashtanga yoga; waar het vandaan komt, hoe het is opgebouwd en vooral: hoe je het kunt ervaren in je eigen practice.

Karen staat stil bij wat Ashtanga yoga werkelijk betekent en wat het doel is van deze dynamische en tegelijkertijd meditatieve yogavorm. Zij neemt je mee langs de belangrijkste ankerpunten van de practice: de ademhaling die de beweging draagt, de vinyasa's die zorgen voor flow en warmte, de dristhi als hulpmiddel voor de focus en de bandha's die kracht, stabiliteit en lichtheid brengen. Ook de traditionele opening and closing mantra's komen aan bod, inclusief de betekenis en functie binnen de practice.

Daarnaast krijg je inzicht in de opbouw van de eerste serie. Van zonnegroeten en staande houdingen tot zittende houdingen en de afsluitende serie. Hoe zit de structuur in elkaar en waarom is die volgorde zo bewust gekozen? Theorie en beleving lopen hierbij steeds door elkaar. Karen zal voordoen, toelichten en ruimte geven om zelf te oefenen, te voelen en vragen te stellen.

Deze workshop is bedoeld voor leerlingen die al kennis hebben gemaakt met de Ashtanga-lessen van Karen én voor iedereen die nieuwsgierig is naar Ashtanga yoga en graag meer verdieping wilt. Je hoeft geen volledige serie te beheersen. Een open houding en interesse zijn genoeg.

### Over Karen

Sinds een aantal jaar beoefent Karen Ashtanga yoga en vanaf het eerste moment was ze verkocht. De practice geeft haar kracht, flexibiliteit en helpt haar steeds dieper in contact te komen met haar lichaam en geest. Inmiddels heeft zij haar Ashtanga yoga teacher training afgerond en geeft zij, naast haar werk als verpleegkundige, met veel plezier les. Karen enthousiasmeert anderen graag om zelf de kracht, de rust en de weldaad van Ashtanga yoga te ervaren.

