





Welkom

A large, irregular, teal-colored watercolor splash or cloud-like shape is centered on the left side of the image. It has soft, feathered edges and varying shades of green and blue. The text "Wat is Yinyoga?" is written in a black serif font across the middle of this splash.

**Wat is Yinyoga?**

YIN-houding



Twisted roots









Om al je spieren



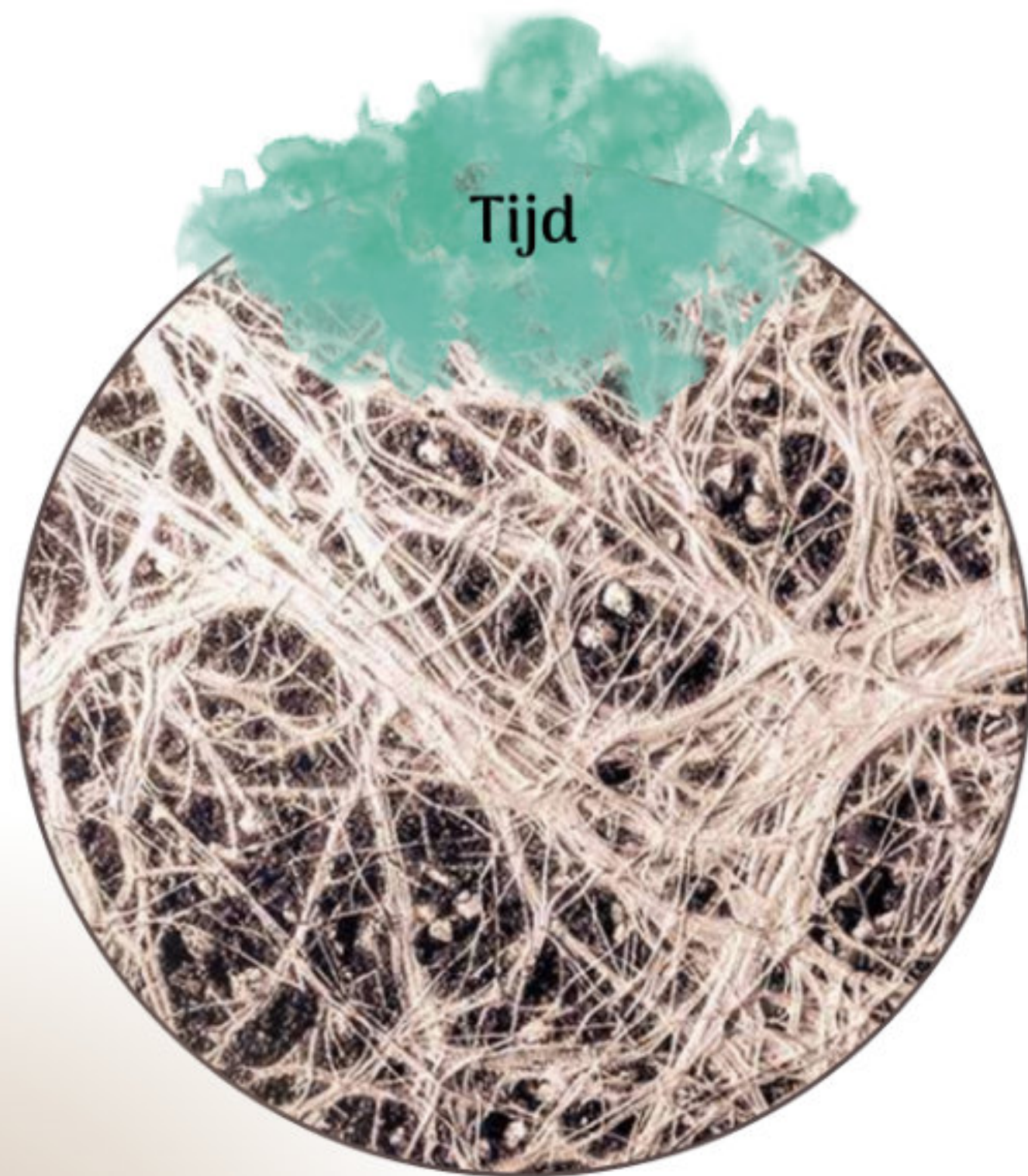
Ondersteunt en beschermt je organen

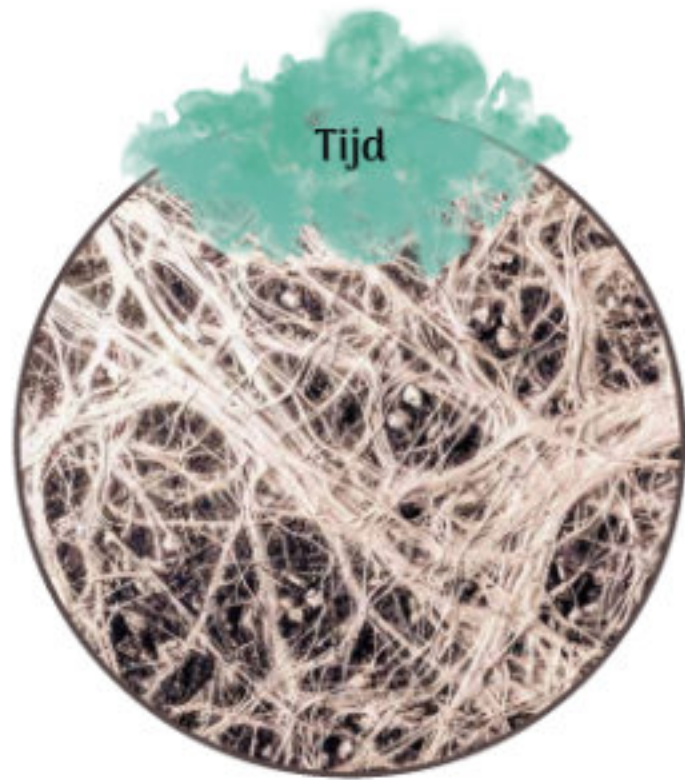


In gewrichten (pezen die spieren verbinden en ligamenten die met botten verbinden)



In botten en kraakbeen (stevigheid en flexibiliteit)





Verschil spier- en bindweefsel



Stretchreflex



# Brainwaves

|                                  |                                                                                       |                                            |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Beta Waves</b><br>12 - 30 HZ  |    | ALERTNESS<br>CONCENTRATION<br>THINKING     |
| <b>Alpha Waves</b><br>8 - 12 HZ  |    | MEDITATION<br>CREATIVITY<br>RELAXATION     |
| <b>Theta Waves</b><br>4 - 8 HZ   |   | VISUALIZATION<br>TRANCE<br>DREAMING        |
| <b>Delta Waves</b><br>0.5 - 4 HZ |  | DEEP SLEEP<br>TRANSCENDENCE<br>RESTORATION |



# Alpha brainwaves



Fysiek herstel en regeneratie



Verminderen stress en angst



Helpen bij het “losmaken” van gebruikelijke patronen



Creativiteit en een nieuw perspectief vormen



A large, irregular, teal-colored watercolor splash or cloud-like shape is centered on the page. It has soft, feathered edges and varying shades of teal, giving it a painterly, organic appearance. The word "Yinyoga" is written in a black serif font across the middle of this splash.

Yinyoga

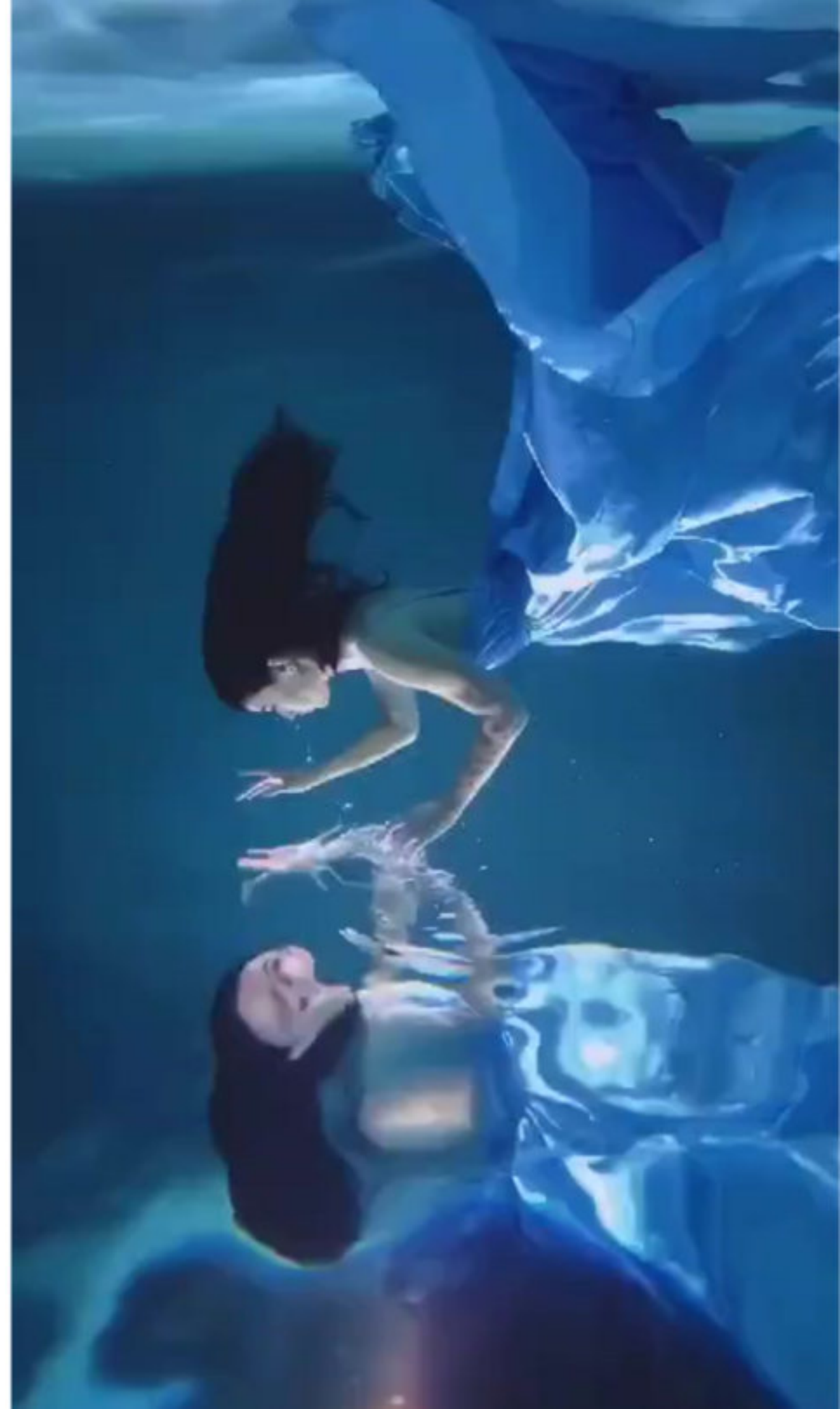


**YIN**

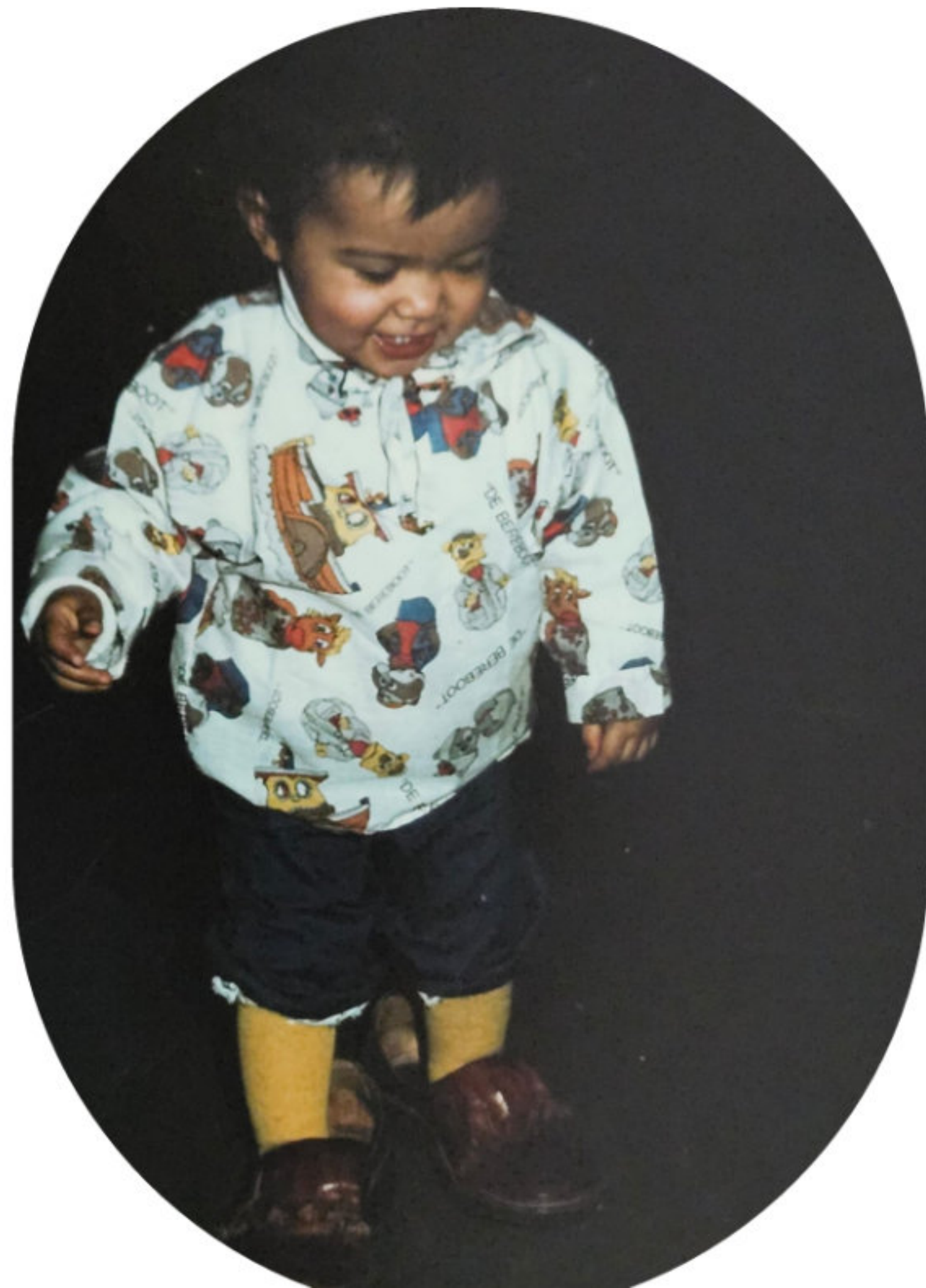


# YIN

geeft jouw cliënt toegang tot  
verborgen verhalen &  
onbewuste patronen



YIN



YIN



A teal watercolor splash graphic, resembling a cloud or a splash of paint, centered on the page. The text is overlaid on this graphic.

**YIN is voor iedereen**

# Dragonfly



A large, irregular teal watercolor splash serves as a background for the text. It has a soft, painterly texture with varying shades of green and blue. The background of the entire slide is a light beige gradient with a subtle bokeh effect of soft, out-of-focus light spots.

**Waarom zou ik YIN inzetten  
in mijn coaching?**

Extra tool  
in je toolbox



## Extra tool in je toolbox



Haalt cliënt uit het hoofd



Vermindert stress en  
angst



Biedt andere manier om  
met je cliënt te “praten”



Creëert bewustzijn op de  
thema's die spelen



Geeft cliënt eigen regie

A large, irregular teal watercolor splash serves as a background for the text. It has a soft, painterly texture with varying shades of green and blue. The background of the entire slide is a light beige gradient.

Hoe kan ik YIN inzetten  
in mijn coaching?

# YIN-houding & thema's



Twisted roots





**Innerlijke steun**



**Schouder:** Handel je naar de doelen van jouw leven?



**Hart en longen:** liefde voor jezelf en je ruimte innemen

A teal watercolor splash graphic, resembling a cloud or a splash of paint, centered on the page. The text "De cliënt" is written in a black serif font across the middle of the splash.

De cliënt

# De cliënt



Iemand kan niet voor zichzelf opkomen



Iemand klaagt dat zij steeds tegen dezelfde situaties blijft aanlopen



Iemand vindt het binnen relatie moeilijk om aan te geven wat zijn behoeftes zijn

# Houding bij thema cliënt



Iemand kan niet voor  
zichzelf opkomen



Gebrek aan innerlijke  
steun



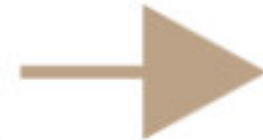
Iemand klaagt dat ze  
steeds tegen dezelfde  
situaties blijft aanlopen



Lastig om daadwerkelijk  
te handelen naar de  
doelen in haar leven



Iemand vindt het binnen  
relatie moeilijk om aan te  
geven wat zijn behoeftes  
zijn



Durft die persoon uit  
liefde voor zichzelf zijn  
eigen ruimte in te  
nemen?



Twisted roots



Vragen



# TWISTED ROOTS

*"Ik heb lief"*

Durf ik kwetsbaar te zijn?

Heb ik mezelf lief?

Ben ik krachtig en flexibel?

A large, irregular, teal-colored watercolor splash or cloud-like shape is centered on the left side of the page. It has a soft, painterly texture with varying shades of green and blue.

Jouw rol als coach

Antenne



# Antenne



A large, irregular, teal-colored watercolor splash or cloud-like shape is centered on the page. It has soft, feathered edges and internal texture variations, giving it a hand-painted appearance. The text is centered within this shape.

**Nog een voorbeeld**

“Ik ben nog  
steeds boos.”





Woede



Woede: lever



Dragonfly



Transformatie



Antenne



Focus naar de rug



DRAGONFLY

*"Ik vergeef mezelf"*

Wat heeft mij in het verleden boosheid  
gegeven en maakt mij nog steeds boos  
als ik daar contact mee maak?

Wat heb ik geleerd van deze situatie?

Welke gedachte(patroon) helpt mij nu  
niet meer en mag ik loslaten?

## Vragen



Wat maakt mij nog steeds  
boos?



Wat heb ik geleerd van deze  
situatie?



Welke gedachte(patroon)  
helpt mij niet meer en mag ik  
loslaten?



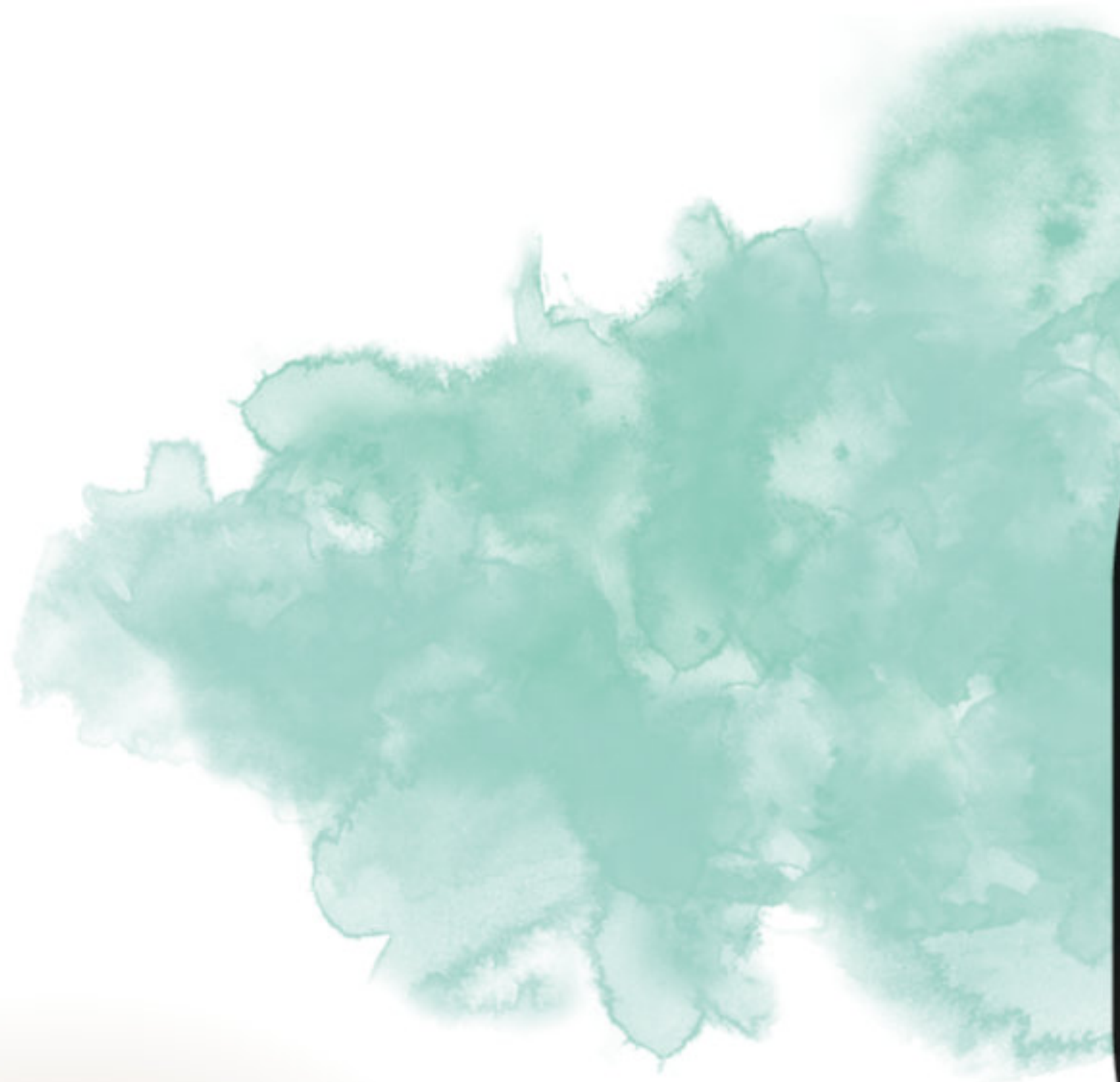
Eigen regie



Elke dag verbinding maken

A large, irregular, teal-colored watercolor splash or cloud-like shape is centered on the page. It has soft, feathered edges and internal texture variations, giving it an organic, artistic feel. The text is centered within this splash.

De ervaring



# Water & bindweefsel



# Water & bindweefsel



Bindweefsel bestaat voor 60-80% uit water



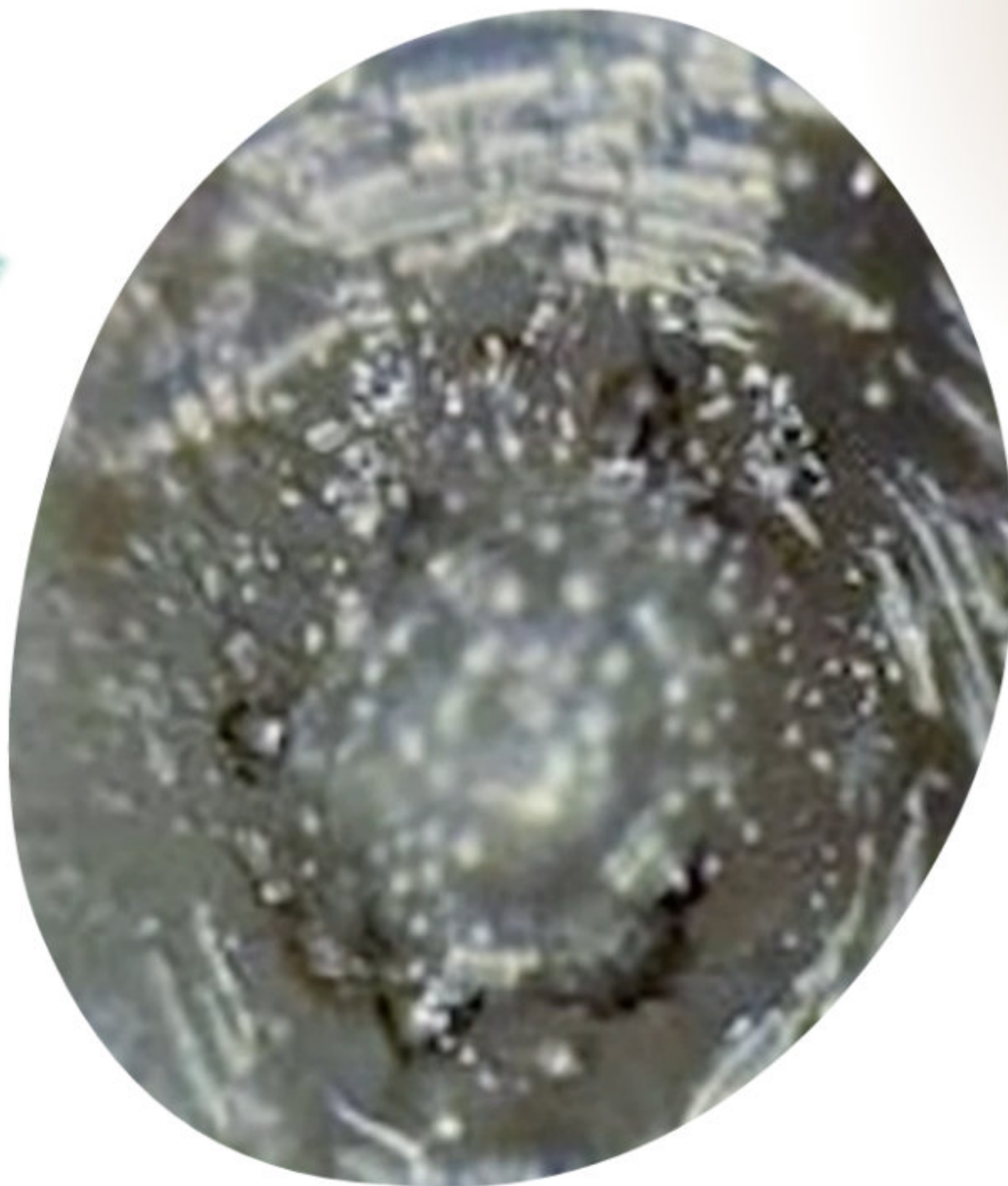
Water is een drager van informatie



Harmonie



“Jij bent dom.”



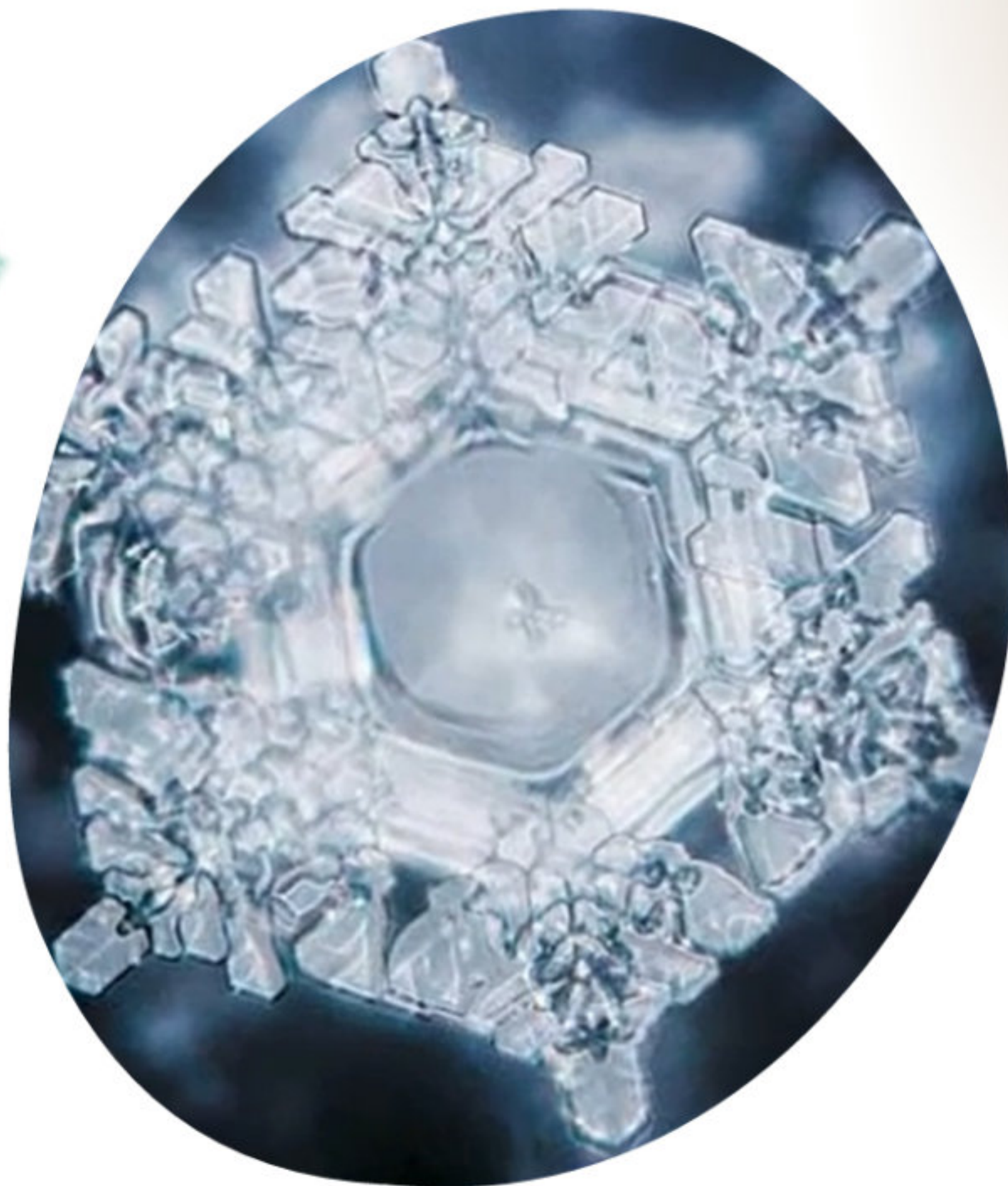
Dankjewel



Ik verafschuw je



Vrede



Jouw verhaal  
opgeslagen in  
jouw water







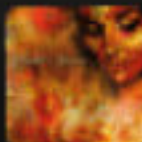
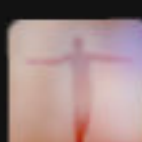
**Nobco  
aanbieding**

**69 euro**  
i.p.v. 89 euro

Kortingscode: Nobco



Titel

|   |                                                                                      |                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1 |    | <b>The Gaia Frequency</b><br>↓ Alana Fairchild |
| 2 |    | <b>Shavasana</b><br>↓ Kamari & Manvir          |
| 3 |    | <b>Waves</b><br>↓ David Onka, Reels Choir      |
| 4 |   | <b>I Am</b><br>↓ Mayana                        |
| 5 |  | <b>Hymn</b><br>↓ The Wanderer                  |
| 6 |  | <b>Prana Apana</b><br>↓ Meditative Mind        |

Shakti

Waves

I Am

The F

# Muziek

Get in Touch  
**With Us:**



[www.yinassociation.org](http://www.yinassociation.org)