SLIM & shape YOGA
SLIM & SHAPE YOGA
WORKSHOP ZONDAG
21 MEI
YOGA POINT LEIDSCHE RIJN
DE MEERN

WIE ZIJN ER VANDAAG VOOR JOU?

Fotograaf: Nozem (zoon van Kim)

Design guy: Mark (designer Slim & Shape Yoga)

Aromatherapeut: Roana (Slim & Shape Yoga model)

Yogadocent: Kathy - Kamasc (creator Slim & Shape Yoga)

There's a reason why you are here!

QUOTE BY: SLIM & SHAPE YOGA

WIE BEN IK?
KATHY (KAMASC)

Als je moest kiezen tussen:

1: in shape komen / gewicht verliezen

of

2: minder tot geen stress meer ervaren?

Wat zou je dan kiezen?

I like
to break my
destructive
patterns.

QUOTE BY: SLIM & SHAPE YOGA

STRESS OORZAKEN

- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Streven naar waardering van anderen
- Niet om hulp kunnen/durven vragen
- Niet kunnen uiten van gevoelens

STRESS OORZAKEN

- Gevoel hebben weinig invloed te hebben op je eigen leven en omgeving etc.
- Niet goed met situaties omgaan
- Slechte planning
- Jouw overtuigingen (perfectionisme, lage eigenwaarde etc.)

STRESS OORZAKEN

- Financiële problemen
- Verslavingen (drank, drugs, roken etc.)
- Onprettige/slordige/te volle werkplek, leefruimte etc.
- Pessimisme en negatieve kijk op eigen prestaties

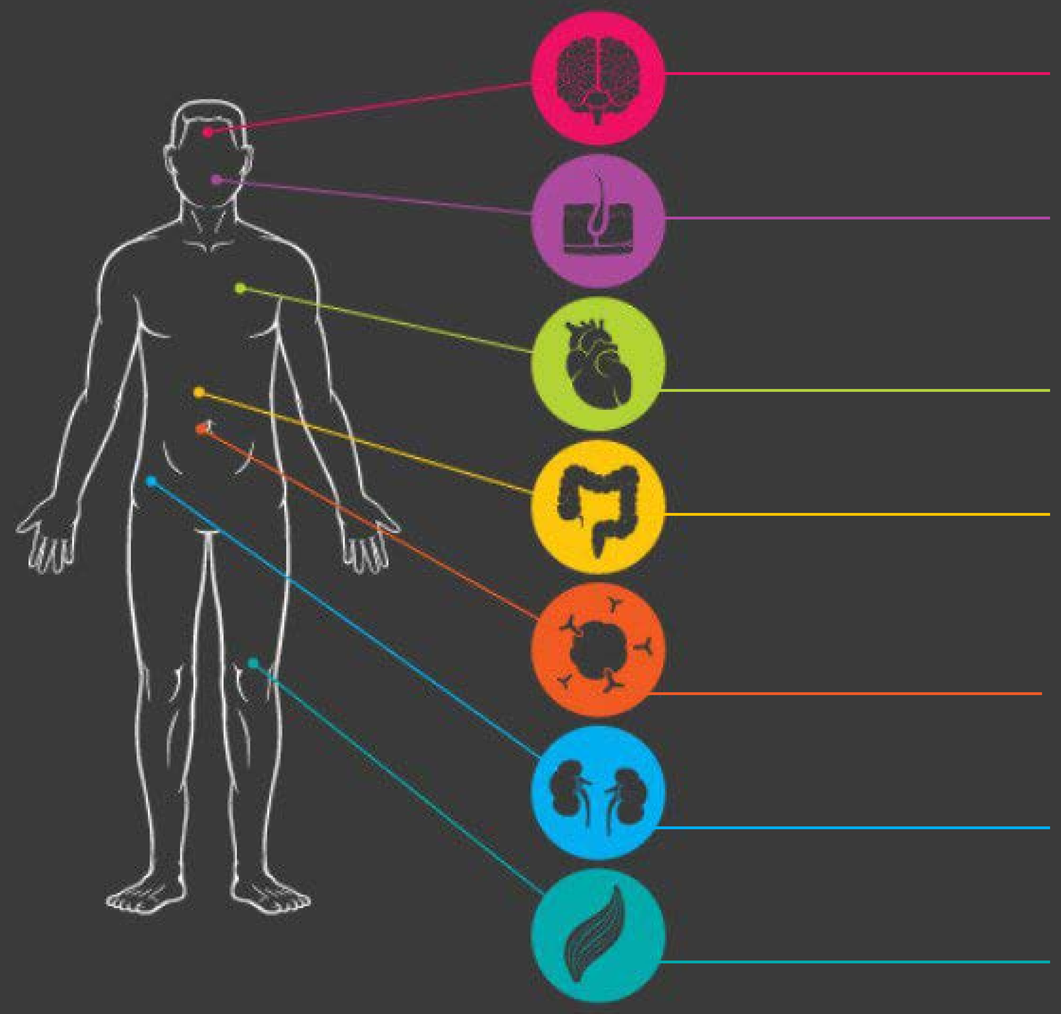
STRESS OORZAKEN

- Negatieve, energievretende, lastige mensen om je heen (vrienden, familie, collega’s, buren etc.)
- Hoge ambitie
- Stressvolle job
- Te weinig slaap of/en verkeerd slaapritme (slechte slaaphygiëne)

STRESS OORZAKEN

- Niet de juiste voeding
- Concentratieprobleem
- Verkeerde ademhaling
- Te weinig beweging (en gespannen spieren)

WAT GEBEURT ER TIJDENS STRESS?



FATIGUE
REDUCED CONCENTRATION
DECREASED MOOD

CHANGES IN SKIN TEXTURE
LOSS OF SKINTONE
LOSS OF MOISTURE
THINNER & MORE DELICATE SKIN

NARROWING OF ARTERIES
INCREASED BLOOD GLUCOSE

DECREASED NUTRIENT ABSORPTION
ALTERATIONS IN GUT MOTILITY
CHANGES IN MICROBIOME
LEAKY GUT

DECREASED IMMUNITY

HORMONAL IMBALANCES
INCREASED CORTISOL

MUSCLE PROTEIN BREAKDOWN

TE VEEL STRESSHORMOON CORTISOL...

- Beschadigt je DNA (chromosomen ‘slijten’ sneller)
- Zorgt daardoor voor versnelde veroudering
- Maakt afvallen voor sommigen moeilijker

Jouw chromosomen (en daarmee dus je DNA) houd je langer goed door polyfenolen rijke voeding toe te voegen aan je eetgewoonte. Polyfenolen zitten in o.a. cacao en rode druiven.

STRESS REDUCEREN. HOE?

Pas twee methoden toe:

1. Stressfactoren vermijden

2. Jezelf beter bestand maken tegen stress

STRESS REDUCEREN. HOE?

1. Stressfactoren vermijden

- Selectief zijn met wie je omgaat
- Veranderen van werkdruk, planning, inhoud werk of veranderen van baan
- Werken aan je financiële gezondheid
- Kijk ook kritisch naar voorgaande opsomming. Wat kun JIJ aanpakken/vermijden/doorbreken/loslaten?

STRESS REDUCEREN. HOE?

2. Jezelf beter bestand maken tegen stress

- Afkicken van verslavingen
- Anders omgaan met druk (leren meer te relativeren, genoegen nemen met iets minder)
- Voeding (skip koffie, suiker, ongezonde vetten)
- Voedingssupplementen
- Meditatie (maakt rustiger/geeft ruimte/maakt intelligenter

STRESS REDUCEREN. HOE?

2. Jezelf beter bestand maken tegen stress

- Angst reduceren zorgt voor minder stress
- Plaats ‘de stressbron’ in het groter geheel. Bekijk het van een afstand.
- Slaaphygiëne verbeteren
- Yoga/bewegen/stretchen

STRESS REDUCEREN. HOE?

Beïnvloed al je zintuigen waardoor je beter kunt ontspannen:

- De natuur in!
- Zorgen dat hetgeen wat je ZIET rustgevend is. 👀
- Gebruik de juiste muziek om jezelf te ontstressen. Muziek van Mozart werkt bewezen stressreducerend.
- Gebruik geuren (aromatherapie)

STRESS REDUCEREN. HOE?

Twee zeer krachtige (misschien wel de beste) natuurlijke oplossingen tegen stress

1. Ademhaling
2. Yoga (rekken en strekken)

=

Slim & Shape Yoga® workout

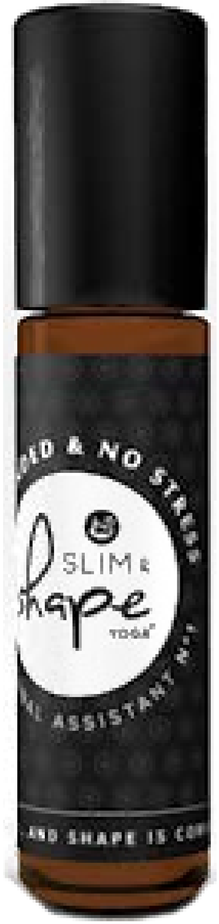
STRESSVERMINDERENDE GEUREN (AROMATHERAPIE)

- Lavendel - maakt brein & zenuwstelsel rustig
- Bergamot - reduceert angstgevoel
- Vetiver - helpt ‘lager’ te ademen en te ‘aarden’
- Petit Grain - verdrijver van angst, nervositeit & slapenloosheid. Richt zich op je bewuste verstandelijke denken.
- Neroli - werkt op je hoogst paranormale/spirituele gebieden van denken

PA No.1 GROUNDED & NO STRESS...

...is een personal assistant die je helpt je stressniveau en angstgevoel te verminderen terwijl het tegelijkertijd je ademhaling helpt te verdiepen waardoor je beter kunt ‘aarden’.

Deze krijg je zo op!



STRESSREDUCERENDE VOEDING

Je eetgewoonten aanpassen/aanvullen.

Tryptofaan kalmeert het zenuwstelsel en zit in:

- Banaan
- Cacao
- Sesamzaad
- Kikkererwten
- Hummus (bevat sesamzaad en kikkererwten)
- Noten
- Avocado

I breathe the stress away

QUOTE BY: SLIM & SHAPE YOGA

IN SHAPE KOMEN EN BLIJVEN: SLIM & SHAPE YOGA®

Slim & Shape Yoga® workout

8 stappen (de basis)

IN SHAPE KOMEN EN BLIJVEN: SLIM & SHAPE YOGA®

Stap 1: Ademhaling (juiste ademhaling oefenen)

Stap 2: Flow (ademhaling tijdens lastige situaties beheersen)

HOW WE LOSE WEIGHT

What we BELIEVE:

- Vet kan worden uitgescheiden (ontlasting).
- Vet kan worden omgezet in energie of/en warmte.
- Vet kan worden omgezet in spiermassa.

BREATHE... AND SHAPE IS COMING

Bron: researchers Andrew Brown & Ruben Meerman - University of South Wales (Australia)

HOW WE LOSE WEIGHT

How we ACTUALLY lose weight:

1. Vet wordt omgezet met behulp van zuurstof die je inademt.
2. Er vindt een oxidatieproces plaats.
3. Vervolgens wordt het geoxideerde vet uitgeademd in de vorm van CO_2 (koolstofdioxide) en een klein beetje H_2O (water)

BREATHE... AND SHAPE IS COMING

Bron: researchers Andrew Brown & Ruben Meerman - University of South Wales (Australia)

HOW WE LOSE WEIGHT

Voorbeeld

Voor het verliezen van 10kg vet heb je 29kg lucht (adem) gebruikt.

BREATHE... AND SHAPE IS COMING

Bron: researchers Andrew Brown & Ruben Meerman - University of South Wales (Australia)

IN SHAPE KOMEN EN BLIJVEN: SLIM & SHAPE YOGA®

Stap 3: Backbends (regulatie bloedsuikerspiegel, alvleesklier, insuline aanmaak)

Stap 4: Tegenbeweging

IN SHAPE KOMEN EN BLIJVEN: SLIM & SHAPE YOGA®

Detox onderdeel (afvoeren afvalstoffen)

Stap 5: Twists (+bil en been shaper)

Stap 6: Kapalbhati (buikorgaanmassage + helderheid van denken, beter cognitiefsysteem om juiste beslissingen te maken)

Stap 7: Buikbalmassage

IN SHAPE KOMEN EN BLIJVEN: SLIM & SHAPE YOGA®

Stap 8: Eind ontspanning

Tijd voor je lichaam & geest om alles te verwerken.
+
Intentie zetten voor de rest van de dag.

Breathe... and shape is coming

QUOTE BY: SLIM & SHAPE YOGA

VOLGENDE WEEK ONTVANG JE VAN ONS PER MAIL:

Mini boekje - dagelijkse detox

Deze presentatie

Foto’s van de workshop

Evaluatieformulier

WIL JE MEER?

Member Update

Insights & Home Practices

PAs & Slim & Shape Bal

S&S recepten

Eerste S&S Teacher Training!

En nog veel meer!

WAAR KAN JE ONS VINDEN?

www.slimshapeyoga.com

www.facebook.com/slimshapeyoga

www.instagram.com/slimshapeyoga

NU...

XL Slim & Shape Yoga® workout
met PA No. 1