© All rights reserved Slim & Shape Yoga

WIE ZIJN ER VANDAAG VOOR JOU?

Geregistreerde Slim & Shape Yoga docenten:

Ingrid Bauer

Wendy de Korte

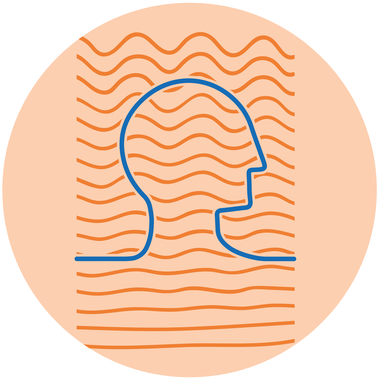
Creator Slim & Shape Yoga:

Kathy Schoonhoven

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

WIE BEN IK?
KATHY (KAMASC)

Kamasc.
yoga



SLIM & shape YOGA®

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

There's a reason why you are here!

QUOTE BY: SLIM & SHAPE YOGA

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

Als je moest kiezen tussen:

1: in shape komen / gewicht verliezen

of

2: minder tot geen stress meer ervaren?

Wat zou je dan kiezen?

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

I like
to break my
destructive
patterns.

QUOTE BY: SLIM & SHAPE YOGA

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

SLIM & SHAPE YOGA® MISSIE

De missie van Slim & Shape Yoga is jou stressvrij te laten zijn. Hierdoor kunnen een hoop lichamelijke en psychische klachten vermeden worden. Nog een mooie bijkomstigheid van weinig stress: je kunt meer genieten van de dingen om je heen. En je zult zoveel prettiger zijn voor jezelf en de mensen om je heen! Daarnaast wil Slim & Shape Yoga jou helpen helemaal tevreden te zijn met je lichaam!

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

SPECIFIEKE EIGENSCHAPPEN

Na jarenlange yoga ervaring en onderzoek heeft Kathy Schoonhoven - Kamasc (RYT® 500 Yoga Alliance) specifieke technieken weten samen te brengen tot een yogasysteem met bijzondere eigenschappen. Dit systeem bevordert het afvallen, brengt het lichaam doelgericht in shape, verhoogt het energieniveau, is goed voor de gezondheid, werkt tegen stress en maakt de geest rustig. Slim & Shape Yoga is geschikt voor mannen en vrouwen van elke leeftijd én voor elk niveau!

BREATHE...AND SHAPE IS COMING

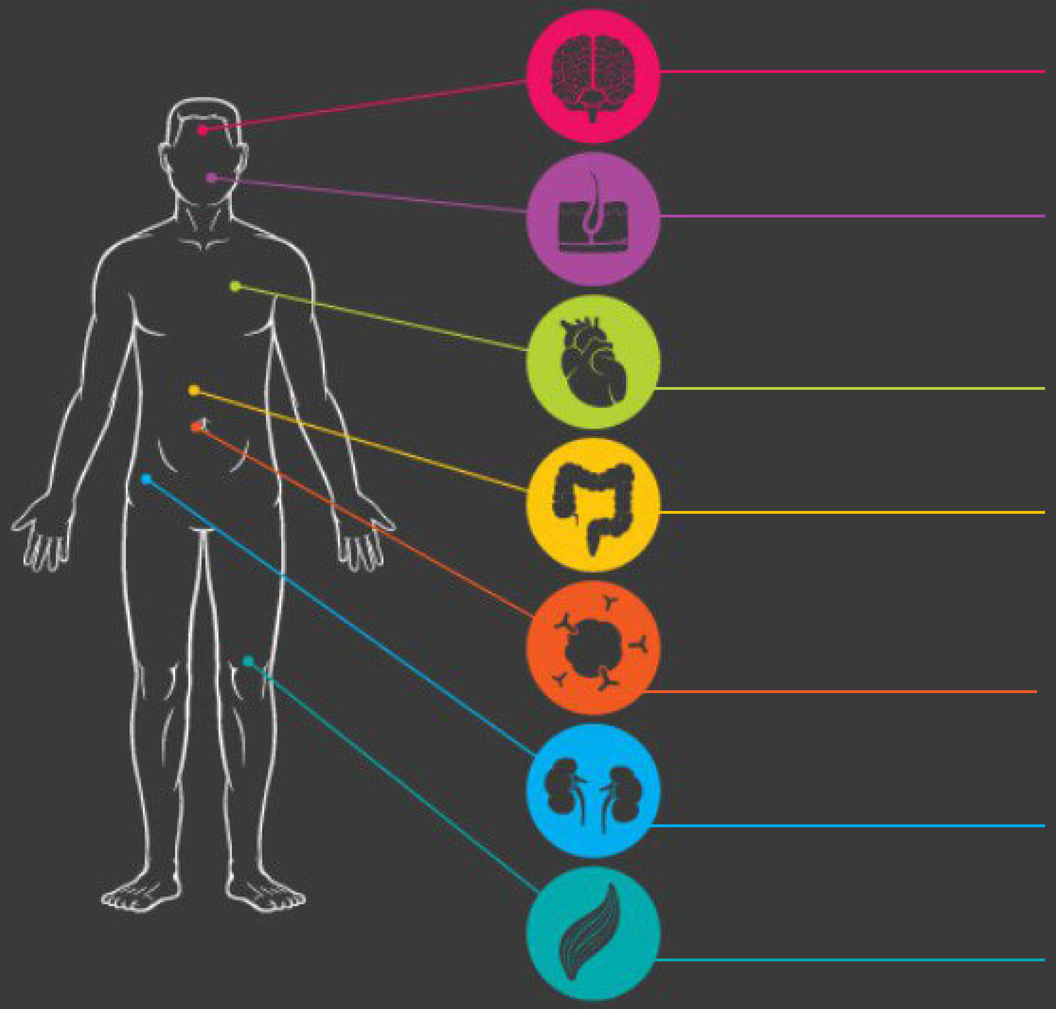
© All rights reserved Slim & Shape Yoga

WAT IS STRESS?

“Stress kan heel ruim worden omschreven
als een reactie op elke prikkel of conditie die spanning veroorzaakt.”
- Kamasc

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

WELKE SYMPTOMEN KOMEN JE BEKEND VOOR BIJ JEZELF?



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.

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

STRESSREDUCERENDE VOEDING

Je eetgewoonten aanpassen/aanvullen.

Tryptofaan kalmeert het zenuwstelsel en zit in:

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

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

STRESS OORZAKEN

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

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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.)

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

STRESS OORZAKEN

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

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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)

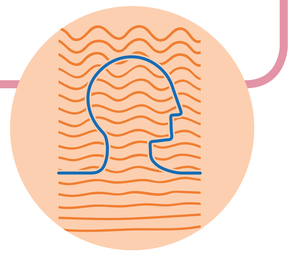
© All rights reserved Slim & Shape Yoga

STRESS OORZAKEN

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

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

Vandaag de dag wordt ons stressrespons-systeem de hele dag getriggerd. Ook als we niet in groot gevaar zijn.



© All rights reserved Slim & Shape Yoga

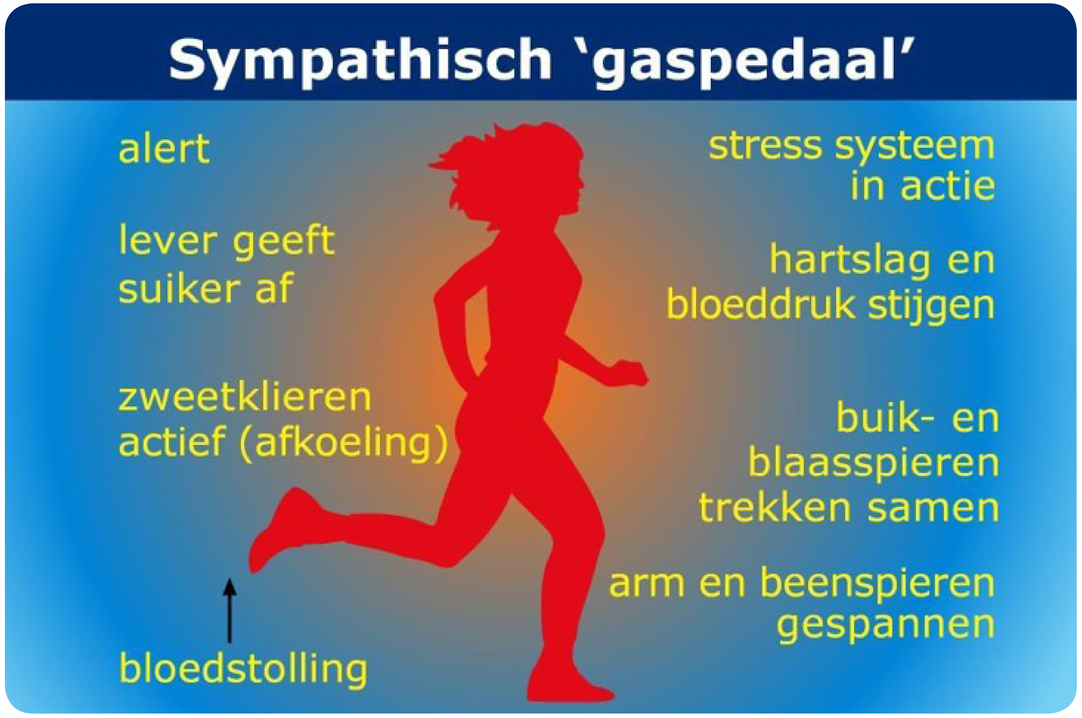
VLUCHT, VRIES, VECHT MODUS

hoge onvolledige borstkas ademhaling

sympaticus actief

schrik/vries/vecht/vlucht modus

Blijf je lang in deze modus dan is dat erg uitputtend.



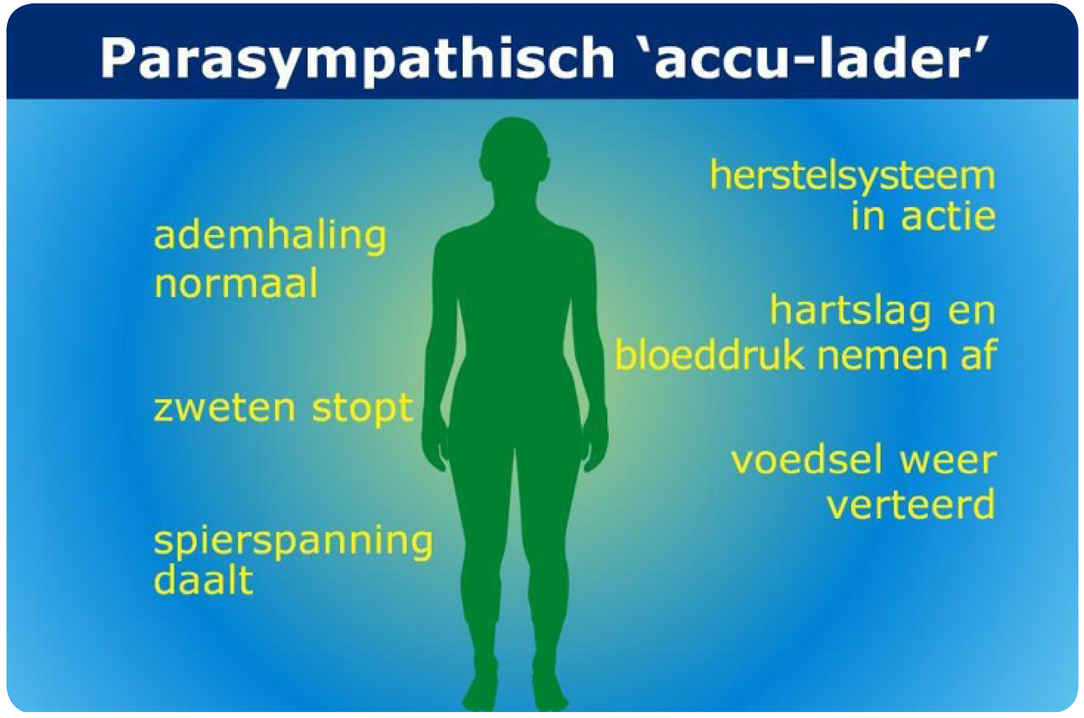
RUST, OPLAAD, HERSTEL MODUS

diepe lage middenrif ademhaling

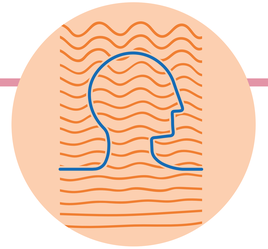
parasympaticus actief

rust/herstel/verteer/normale modus

Blijf je te lang en te diep in deze modus dan word je lethargisch* en onverschillig.



Door het ontkennen en negeren van stress, maakt het lichaam langdurig te veel cortisol aan met gevolg dat allerlei lichamelijke klachten kunnen optreden.



© All rights reserved Slim & Shape Yoga

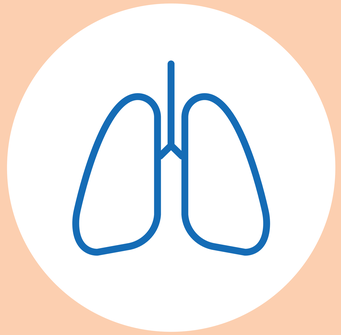
STRESS REDUCEREN. HOE?

Pas twee methoden toe:

1. Stressfactoren vermijden
2. Jezelf beter bestand maken tegen stress

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

DE 8 ONDERDELEN VAN MIJN NO STRESS FORMULE



ADEMHALING

2

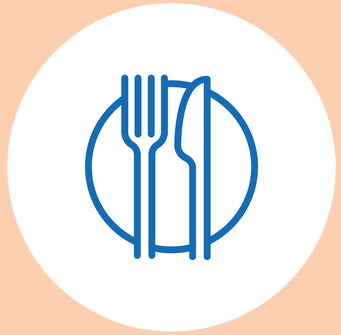
OVERTUIGINGEN,
MINDSET & PRIORITEITEN

3

BEWEGING

4

SLAAPHYGIËNE



VOEDING

6

RELATIES & OMGEVING

7

FINANCIËN

8

SUPPLEMENTEN

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?

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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)

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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!

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

I breathe the stress away

QUOTE BY: SLIM & SHAPE YOGA

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

SLIM & SHAPE YOGA WORKOUT©

1

BUIKADEM

2

SLOW FLOW + BUIKADEM

3

BACKBENDS + BUIKADEM

4

TEGENBEWEGING + BUIKADEM

5

DETOX 1: TWIST + BUIKADEM

6

DETOX 2: KAPALBHATI

7

DETOX 3: BALMASSAGE + BUIKADEM

8

SAVASANA + SLIM & SHAPE YOGA AFFIRMATIE

IN SHAPE KOMEN EN BLIJVEN: SLIM & SHAPE YOGA®

Stap 1: Ademhaling (juiste ademhaling oefenen)

Stap 2: Flow (ademhaling tijdens lastige situaties beheersen)

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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)

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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)

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

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)

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

IN SHAPE KOMEN EN BLIJVEN: SLIM & SHAPE YOGA®

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

Stap 4: Tegenbeweging

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

Why go to the gym if you can backbend!

QUOTE BY: SLIM & SHAPE YOGA

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

IN SHAPE KOMEN EN BLIJVEN: SLIM & SHAPE YOGA®

Detox onderdeel (afvoeren afvalstoffen)

Stap 5: Twists (+bil en been shaper)

Stap 6: Kapalbhati

Stap 7: Buikbalmassage

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

IN SHAPE KOMEN EN BLIJVEN: SLIM & SHAPE YOGA®

Stap 8: Eind onstpanning

Tijd voor je lichaam & geest om alles te verwerken.

+

Intentie zetten voor de rest van de dag.

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

Een study door S A Ramaiah in Washington heeft de effecten op bloedsuiker levels, alvleesklier en insuline, van wandelen, joggen op een loopband en statisch fietsen vergeleken met asanas zoals Upavisihta bakasana, bakasana en Dhanurasana.

De uitslag was dat de asanas het meest effectief waren. Ze hielpen bij het stimuleren van de hormonale afgifte van de alvleesklier en hadden een verjongend effect op de alvleesklier.

Bron: https://mumbaimirror.indiatimes.com/others/health-lifestyle//articleshow/44920043.cms?

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

LAAT JE MAILADRES ACHTER, DAN ONTVANG JE VAN ONS BINNENKORT:

Deze presentatie

Evaluatieformulier

Mini boekje - dagelijkse detox

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

WIL JE OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN ALLES RONDOM:

Stressreductie

Slim & Shape Yoga®

S&S Yoga Insights & Home Practices

Zorg dan dat je op de besloten emaillijst komt!

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

WAAR KAN JE ONS VINDEN?

www.slimshapeyoga.com

www.facebook.com/slimshapeyoga

www.instagram.com/slimshapeyoga

© All rights reserved Slim & Shape Yoga

NU...

XL Slim & Shape Yoga® workout
met PA N°. 1 Grounded & No Stress

© All rights reserved Slim & Shape Yoga