



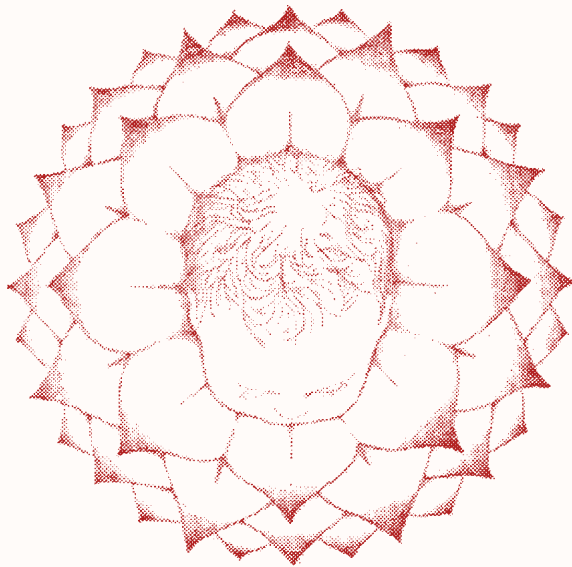
**UNIDE**

**TWEEJARIGE OPLEIDING**

**DOCENTE**  
**YOGA VOOR ZWANGEREN**

Gebaseerd op inzicht in de esoterie

**ELISABETH WESSELING-NIJMAN**



**UNIDE**

**Vereniging ter bevordering van Universeel Denken**

*In het begin was er verlangen het oerzaad van de geest.  
De wijzen die in hun hart met wijsheid zochten,  
vonden aan het Niet-Zijn het Zijn verbonden.*

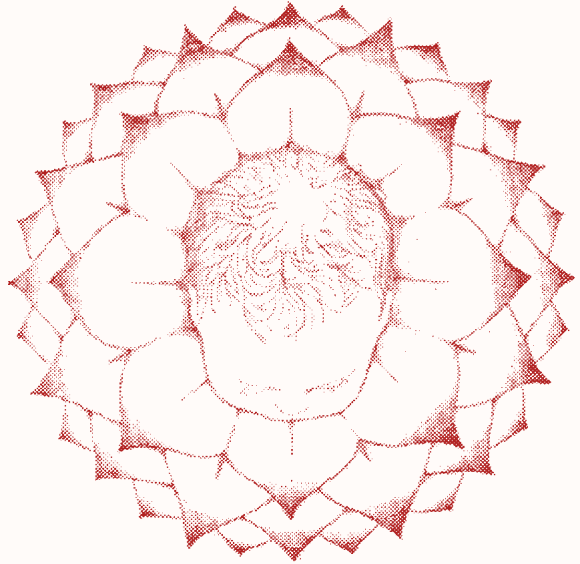
*De Moeder die de Kosmische Orde volgde  
schonk aan de Vader zijn deel en in het begin waren beiden één geest.  
Weerbarstig hard was zij en zij werd doorboord en zwanger.  
Vol eerbied loven de aanbidders haar vruchtbaarheid.*

### *Rig Veda*

Er zijn op onze aarde tijden geweest, waarin de mens volkomen vanzelfsprekend rekening hield met de wetten van de natuur. Het inzicht in deze wetten vervaagde, het Kali-Yuga, de Götterdämmerung deed zijn intrede en de mens richtte zich steeds meer op het stoffelijke zijn en verloor het contact met de inspiratie (spiritus = geest). De wetenschap ging een eigen leven leiden en juist op het gebied van de voortplanting krijgen we in deze tijd te maken met verschijnselen als: kunstmatige inseminatie, reageerbuisbabies, klonen, 'draag'moeders, het toedienen van hormonen om zwangerschap te voorkomen, zwangerschap af te breken, barensweeën op te wekken, af te remmen, etc. Kortom, de mens denkt als

overwinnaar de strijd met het leven te voeren.

Wanneer man en vrouw samengaan in harmonie worden zij in zekere zin medescheppers in de natuur. Door de paringsdaad stellen zij als het ware een natuurwet in werking, als gevolg waarvan de mannelijke en vrouwelijke kiemcel elkaar ontmoeten en beider kernen samensmelten tot de zygote of bevruchte eicel. Zijn deze cellen volkomen gelijkwaardig-verschillend dan zal deze samensmelting ongestoord verlopen en komt er een harmonische vrucht tot stand. Zijn deze cellen niet volkomen natuurlijk op elkaar afgestemd (en dat is in deze sterk op de stof gerichte tijd bijna altijd het geval) dan moet een bepaalde weerstand overwonnen



worden en zal de samensmelting worden vertraagd.

Er kan energie verloren gaan en er kan disharmonie optreden in de vorming van het vruchtbeginsel, die zich voortzet in de zich ontwikkelende mens.

En dan is daar de vrouw, de moeder die juist de belichaming zou kunnen zijn van deze natuurwijsheid, afgesneden van dat oude weten.

Dat is een van de redenen, dat yoga speciaal voor zwangeren zo populair aan het worden is. Er is veel angst, die vaak de kop opsteekt juist als de vrouw zwanger is. Juist als ze intuïtief voelt hoe essentieel het dragen van het leven in haar, en de naderende geboorte zijn.

Dan wordt ze geconfronteerd met haar eigen geboorte en dood en die van alle uitingen van leven.

Dan weet ze dat aan dit ogenschijnlijk biologische proces andere krachten ten grondslag liggen, maar kan er dikwijls niet mee omgaan.

Juist het begeleiden van zwangeren vereist van degenen die dit beroepsmatig willen doen, een gedegen kennis van de fysieke, psychische en spirituele facetten van het mens-zijn en mens-worden. En deze kennis is, zoals we zullen zien, zowel in het oosten als in het westen voorradig.

### **De indeling van een lesdag is als volgt:**

11.30 – 13.30 u: Hatha yoga,

toegepast op zwangerschap en geboorte; adem-oefeningen, ontspanningsoefeningen, bandha's, massage, klank, overdracht.

13.30 – 14.00 u: Lunch.

14.00 – 17.00 u: Theoretisch gedeelte,

waarin onder andere esoterische en exoterische anatomie en fysiologie van conceptie, zwangerschap en geboorte:

- het mannelijke en vrouwelijke principe in de mens;
- de inwijdingsweg maagd, vrouw, moeder en de geboorte in spirituele zin;
- de hymnen van de schepping in verschillende mythologieën en de betekenis van de 'grote moeder' daarin.

**Dit alles in verband met nieuw leven en het begeleiden van degene, die het 'nieuwe' leven in zich draagt.**



UNIDE

### **Introductiedag**

Degenen die zich voor een nieuwe cursus aanmelden worden uitgenodigd voor een op de locatie te houden introductiedag.

### **Mededocente**

Maria Perquin-de Koning, yogalerares, manueel therapeute en haptonome.

### **Elisabeth Wesseling-Nijman**

Elisabeth Wesseling-Nijman geeft vanaf 1977 les in hatha yoga en yoga voor zwangeren. Zij was als docente verbonden aan de opleiding Docent(e) Hatha/Raja Yoga van UNIDE. Sinds 1986 verzorgt zij de specialisatie Docente Yoga voor Zwangeren van deze opleiding. Sinds 1999 wordt deze specialisatie ook in De Blikopener in Tilburg gegeven.

### **Duur en kosten van de opleiding**

De opleiding duurt twee jaar en bestaat uit twintig lesdagen; tien lesdagen per cursusjaar. De lesdagen zijn maandelijks op een zondag van 11.30 – 17.00 u. De aan de opleiding verbonden kosten zijn € 60,- per maand; € 1.200,- voor de gehele opleiding.

### **Informatie en inschrijven**

Elisabeth Wesseling-Nijman  
Willemstraat 72A  
2514 HN Den Haag  
Telefoon 070-365 7775

### **Opleidingsplaats**

Yogastudio Elisabeth Wesseling  
Willemstraat 72A  
2514 HN Den Haag

De opleiding wordt gegeven onder auspiciën van UNIDE, Vereniging ter bevordering van Universeel Denken, het denken in drie-eenheid, zoals Hans Wesseling doceerde.

UNIDE verzorgt sinds 1979 opleidingen en is aangesloten bij de Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland (VvYN).

UNIDE verzorgt thans de opleiding Docente Yoga voor Zwangeren en bijscholingen voor yogadocenten.

**Voor meer informatie**  
**070-365 7775**  
**yoga@unide.nl**  
**www.unide.nl**  
**www.elisabethwesseling.nl**