



PLEZIER IN YOGA

Nieuwsbrief

nummer 1, 18 oktober 2011

Over Plezier in Yoga

Namasté (groet uit India die zo iets zegt als: het licht in mij groet het licht in jou),

Met trots presenteer ik de eerste nieuwsbrief van Plezier in Yoga. Mijn yogaschool is nu 8 weken bezig en het loopt boven verwachting goed. Zo goed dat bijna alle lessen vol zitten. Ik ben dan ook heel blij met het resultaat tot nu toe. Geweldig om zo veel leuke mensen en kinderen te ontmoeten. Dank voor jullie vertrouwen!

Veel leesplezier met deze nieuwsbrief en tot volgende week!

Zonnegroeten, Majanka



Jong geleerd....

Kinderyoga

De kinderyoga blijkt eveneens een groot succes. De eerste groep zit nu echt vol en er komen nog steeds aanmeldingen bij. Ouders opgelet: als het zo goed blijft gaan met de aanmeldingen dan start ik in de nieuwe betaalperiode (vanaf 14 november) met twee lessen. Hiermee komt de les voor zorgkinderen te vervallen.

- Donderdag 16.15-17.15 uur: kinderen van 5 tot 13 jaar
- Donderdag 17.30-18.30 uur: kinderen van 5 tot 13 jaar

Ouder-/kindworkshop

Samen met jouw kind yoga doen? Doe inspiratie op tijdens de ouder- en kindworkshops! Ik organiseer twee workshops: vrijdag 11 november van 16.00-17.00 uur en woensdag 16 november van 16.00-17.00 uur. Kosten: € 12,- per stel. Voor kinderen van 5 tot 13 jaar met hun vader of moeder. Wie doet er mee? Geef je nu alvast op via info@plezierinyoga.nl.

Blijf je bij Plezier in Yoga?

Na de herfstvakantie zijn er nog 3 lessen en dan is de eerste les- en betaalperiode alweer voorbij.

Ik hoor graag van jou of je je ook weer aanmeldt voor de komende 10 lessen. Deze lesperiode start in de week van 14 november en loopt tot 4 februari.

Ik vind het leuk als jij (en/of jouw zoon of dochter) blijft. Geef dit z.s.m. door via info@plezierinyoga.nl!

Nieuwsbrief vervolg

Samenwerking

Wasko

Wasko, de kinderopvangorganisatie in de regio, en Plezier in Yoga zorgen er gezamenlijk voor dat alle kinderen uit de groepen 3 en 4 in Alblasserdam, in 5 lessen kennis kunnen maken met kinderyoga. Op 4 scholen wordt tot aan de zomervakantie kinderyoga gegeven. Wasko zorgt voor de informatie, Plezier in Yoga voor de lessen!

Jongerenwerk Alblasserdam

Het Jongerenwerk in Alblasserdam organiseert diverse leuke clinics voor alle basisschoolleerlingen uit de groepen 6,7, en 8. Op woensdag 14 december staat kinderyoga op het programma. De betreffende kinderen krijgen t.z.t. een flyer via hun school.

**Yoga is...
...a gentle way of life**

Yogafilosofie

De wijze Indiër Patanjali heeft 200 jaar voor Christus de Yogasutra's op schrift gesteld.

Alle yogavormen ter wereld zijn gebaseerd op het achtvoudige pad dat Patanjali in de Yogasutra's beschrijft.

Het achtvoudige pad omvat:
Leefregels, spirituele disciplines, asana's, ademhalingsoefeningen, terugtrekken van de zintuigen, concentratie, meditatie en eenwording/verlichting.

Yogahouding uitgelicht

Als eerste de asana uit mijn logo: Utthita Trikonasana oftewel de uitgestrekte driehoek.

Deze houding zorgt voor sterke benen en rug, opent de schouders, verbetert de bloedcirculatie in buik- en bekkengebied. Goed voor de strekking aan de zijkant van de romp en voor de opening van de heupen. Is heilzaam bij angst- en spanningsklachten.

Alle staande houdingen zorgen voor een stevige en stabiele basis. Lekker om een stormachtige herfst en een koude winter door te komen!

Veel plezier met de Utthita Trikonasana!



**PLEZIER IN
YOGA**