



PLEZIER IN YOGA

Nieuwsbrief

nummer 3, 12 april 2012

Over Plezier in Yoga

Namasté lieve Plezier in Yogi's,

Hierbij dan alweer de 3e nieuwsbrief van Plezier in Yoga! Ik word erg blij van het lesgeven en heb nog steeds veel, heel veel, plezier in yoga. En ik hoop: jij ook! Op naar nog meer in- en ontspanning de komende maanden!

Veel leesplezier!
Zonnegroeten, Majanka



*Hoe stevig sta jij in
Vrksasana (de boom)?*

Geen yogalessen op...

Er komt een aantal feest- en vakantiedagen aan. Op deze dagen geef ik dan ook geen yogalessen. Het gaat om:

- Meivakantie van 30 april tot 5 mei
- Donderdag 17 mei: Hemelvaartsdag
- Vrijdag 18 mei
- Maandag 28 mei: 2e Pinksterdag

Zomerworkshops

Niet op vakantie en lekker willen yoga'en in de zomer? Dat kan! Van **16 juli tot 7 augustus** geef ik yogalessen voor iedereen die wil. Afhankelijk van het aantal deelnemers kijk ik op welke dagdelen en tijdstippen ik de lessen ga geven.

Interesse? Geef het snel door via: info@plezierinyoga.nl. Geef even aan welke dag en tijd jouw voorkeur hebben.

Kosten: 40 euro voor 4 lessen of 10 euro per les. En: bij mooi weer doen we natuurlijk buiten yoga. Weet jij nog een leuk, rustig plekje?

Nieuwe betaalperiode in zicht

Over 2 weken begint er weer een nieuwe betaaltermijn.

**Kosten: € 90 voor 10 lessen
(volwassenen) of € 65 voor de
kinderyoga.**

De nieuwe betaalperiode start in
de week van **23 april en loopt
tot 14 juli.**

Wees gerust: ik stuur volgende
week nog wel een mailtje ter
herinnering.

Nieuwsbrief vervolg

Wist je dat...

- Plezier in Yoga op donderdag 12 april is gestart met een 7-weekse cursus zwangerschapsyoga? Aantal deelnemers: 3! Er is dus nog volop ruimte...zegt het voort!
- Privélessen ook mogelijk zijn?
- Het altijd mogelijk is om een les in te halen? Overleg even met Majanka!
- Er nog een aantal plekken vrij zijn voor de kinderyoga?
- Plezier in Yoga ook te vinden is op Facebook? Vind je deze pagina ook leuk???



Na de zomer

Om alvast maar op de zaken vooruit te lopen: na de zomervakantie starten de yogalessen weer in de week van **17 september**. Schrijf dit maar vast in jouw agenda. Hopelijk ben je er dan weer bij!

**Yoga is...
more than just doing some asana's**

Yogafilosofie

De tweede yoga leefregel die de Indiër Patanjali lang geleden heeft opgesteld is **Satya**, oftewel **waarheidslievenheid**. In de praktijk betekent dit dat een yogi/yogini eerlijk is, naar zichzelf en naar anderen.

In de yogapraktijk betekent dit dat je eerlijk bent over je eigen kunnen. Kun je beter? Of ga je te ver en over je grenzen heen? Kijk je te veel naar wat anderen wel of niet kunnen?

Satya staat ook voor de waarheid spreken. Hoe eerlijk ben je over jezelf? Hoe eerlijk mogen anderen naar jou toe zijn?

Yogahouding uitgelicht

Dit keer **Adho Mukha Svanasana**: de hond met hoofd naar beneden. Deze komt vaak terug in de yogalessen, door velen wordt ie verguisd en vervloekt. Maar hij is goed omdat de houding ervoor zorgt dat het hele lichaam in actie is en hij brengt de bloedsomloop lekker op gang. Armen, schouders, rug, benen: alles moet aan het werk.

Voordelen: Deze asana vergroot de beweeglijkheid van de rug en de schouders. Hij zorgt voor sterke armen, polsen, schouders en benen. De spieren aan de achterkant van de benen worden flink gerekt, de wervelkolom wordt gestrekt en de buikorganen in balans gebracht.

Niet doen (of alleen met aanpassingen) bij hoge bloeddruk, migraine-achtige klachten.

Enjoy Adho Mukha Svanasana: ontspan het hoofd en de nek en ... vergeet niet door te ademen in de houding!



**PLEZIER IN
YOGA**