



PLEZIER IN YOGA

Nieuwsbrief

nummer 6, 20 februari 2013

Namasté lieve mensen,

Hierbij nieuwsbrief nummer 6.
Veel leesplezier gewenst!
Zonnegroeten, Majanka



Weet je dat yoga....

... al duizenden jaren geleden beoefend werd?
... minstens 30 verschillende soorten kent?
... doorwerkt op het hele lichaam en op de geest?
Meer weten? Lees dan de presentatie die ik in januari heb gehouden voor fysiotherapiepraktijk Balans. Kijk snel op www.plezierinyoga.nl.

Workshop yoga en menopauze

Komend weekend volg ik een interessante workshop: namelijk yoga en de menopauze. Een vooraanstaande Iyengar yogadocente uit Duitsland, Rita Keller, heeft zich hierin verdiept en geeft deze workshop in Breda. Ik hoop er genoeg van op te steken om degenen die in de (naderende) menopauze zijn met yoga verder te kunnen helpen. Diegenen zullen het merken in de lessen!

Geen yoga op....

... maandag 1 april (geen grap): 2e Paasdag.
... dinsdag 30 april: Koninginnedag
... donderdag 9 mei: Hemelvaart
... vrijdag 10 mei
... maandag 20 mei: 2e Pinksterdag

Let op: in de voorjaarsvakantie (25 februari-2 maart) en meivakantie (29 april-8 mei) gaan de lessen voor de **volwassenen** gewoon door!

Yoga is...
a science, an art and a philosophy
B.K.S. Iyengar



Ardha Chandrasana, halve maan

Ardha Chandrasana...

- Geeft sterke en soepele benen
- Versterkt de onderrug (spieren en zenuwen)
- Brengt de buikstreek in balans
- Geeft evenwicht

Volgende betaalperiode

De volgende betaalperiode begint in de week van 11 maart. Deze periode loopt tot 25 mei. Let op: de lesgelden zijn voor deze periode veranderd. Volwassenen betalen voortaan € 92,50 en de kinderen € 67,50. Ik stuur begin maart een mailtje hoor over de nieuwe betaalronde!

