



# PLEZIER IN YOGA

## Nieuwsbrief

nummer 4, 12 juli 2012

### Over Plezier in Yoga

Namasté lieve Plezier in Yogi's,

Dank jullie wel voor een (bijna) jaar Plezier in Yoga. Dit jaar is voorbij gevlogen. En ik ben bijzonder blij en stiekem toch ook wel een beetje trots, dat het merendeel van jullie er in september weer bij is. Ik kijk er alweer naar uit!

Ik wens jullie een heerlijke, ontspannen zomer toe!

Zonnegroeten, Majanka

### Zomeryoga

Vandaag zijn de reguliere lessen geëindigd. Vanaf volgende week gaan de zomeryogalessen van start en wel op:

- Maandagavond 19.00-20.15 uur (vol)
- Dinsdagavond 20.30-21.45 uur
- Vrijdagochtend 9.30-10.45 uur

Wil je toch nog één (of meerdere) lessen meedoen? Stuur dan een mailtje naar: [info@plezierinyoga.nl](mailto:info@plezierinyoga.nl).

### Na de zomer...

...beginnen de lessen weer in de week van **maandag 17 september**. Zonder tegenbericht zie ik je dan weer verschijnen. Alle lesdagen en – tijden blijven zoals ze nu zijn. Uiteraard krijgen jullie t.z.t. wel weer een mailtje van me.

... start Plezier in Yoga ook met een uur yoga in Sliedrecht, bij gezondheidscentrum/fysiotherapiepraktijk Balans. De les wordt gegeven op donderdagochtend van 10.30-11.30 uur. Vanaf 1 oktober!

...ga ik ook zelf weer verder met het volgen van yogalessen. Om mezelf te ontwikkelen, maar ook om jullie te kunnen blijven inspireren.



Kopstand: *Salamba Sirsasana*

### De kopstand...

- Stimuleert de bloedtoevoer naar de hersenen
- Activeert hypofyse en pijnappelklier (klieren in de hersenen)
  - Activeert het hele lichaam
  - Voert afvalstoffen af
- Kan verlichtend werken bij angst en depressieve klachten

Niet doen bij nekproblemen, migraine, hoge bloeddruk en tijdens de menstruatie. Pas op met oefenen thuis!

**Enjoy the  
Summer!**