



# PLEZIER IN YOGA

## Nieuwsbrief

nummer 5, 15 oktober 2012

### Over Plezier in Yoga

Namasté lieve Plezier in Yogi's,

We zijn alweer een paar weken onderweg in een nieuw yogaseizoen. Welkom aan alle nieuwelingen! En voor degenen die al een tijdje mee yoga'en: fijn dat jullie er ook nu weer bij zijn!

Op naar een inspirerend yogajaar met elkaar!

Zonnegroeten, Majanka

### Een nieuwe opleiding...

In september ben ik met een nieuwe yogadocentenopleiding begonnen. Eerder heb ik een algemene opleiding afgerond en ik vond het nu tijd om mezelf meer te verdiepen en wel in de Iyengar yoga, genoemd naar de 93-jarige Indiër B.K.S. Iyengar.

Kenmerkend voor Iyengar yoga is de ontwikkeling van kracht, uithoudingsvermogen en een correcte lichaamshouding. Daarnaast staat de Iyengar yoga bekend om de kennis van anatomie en de toepassing van yoga bij diverse uiteenlopende klachten. Wil je meer informatie over Iyengar yoga, kijk dan op [www.iyengaryoga.nl](http://www.iyengaryoga.nl).

### Geen yoga in...

de herfstvakantie. In de regio Drechtsteden is de herfstvakantie van **22 tot en met 26 oktober**. Ook in de kerstvakantie is er geen les.

### Lesgelden 2013

Het duurt nog even, maar ik kondig bij deze alvast een verhoging van het lesgeld aan. Met ingang van **2013** worden de prijzen voor volwassenen verhoogd van € 90 naar € 92,50 voor 10 lessen. De prijzen voor de kinderen gaan van € 65 naar € 67,50 voor 10 lessen. Voor de volgende betaalperiode in dit jaar (eerste week december) gelden de huidige prijzen.



*Virabhadrasana II, de Krijger*

### Virabhadrasana II...

- Geeft kracht, stabiliteit en evenwicht
- Versterkt de benen
- Opent de borst, verbetert ademhaling en bloedsomloop
- Verlicht depressies en vermoeidheid
- Brengt de buikstreek in balans

**Do you like me at** 

**Yoga is...  
meditation in action**  
B.K.S. Iyengar