



PLEZIER IN YOGA

Nieuwsbrief

nummer 7, 15 mei 2013

Namasté lieve mensen,

Fijn dat je de moeite neemt om deze nieuwsbrief door te nemen!
Heb je behoefte aan nog meer inspiratie?
De teksten die ik wekelijks voorlees in de lessen zijn nu ook te vinden op mijn site: www.plezierinyoga.nl. Ik maak de teksten met erg veel plezier en ik hoop dat jij er inspiratie uit put!
Veel leesplezier!

Zonnegroeten, Majanka

Cursus kinder- en tieneryoga

Deze maand starten er twee nieuwe cursussen: kinder- en tieneryoga. De doorlopende kinderyogalessen zijn tijdelijk omgezet in een cursus van 4 weken waarbij de lessen om de week worden gegeven. De cursus tieneryoga bestaat uit 5 lessen en de lessen worden ook om de week gegeven. Interesse? Ken je nog iemand? Zegt het voort!

Zomerlessen

Na 19 juli wil ik nog twee weken yogalessen geven, mits daar behoefte aan is. Avond/ochtend: dit is in overleg met jullie. Het gaat om de periode van 22 juli tot 4 augustus. Kosten: € 10 per les. Zomeryoga je mee? Geef het maar door: info@plezierinyoga.nl.

Een dagje voor jezelf?

Een yogacollega van mij organiseert op zaterdag 29 juni een 'dagje voor jezelf'. Ik geef op die dag een yogaworkshop. Er is die dag nog meer te doen: iriscopie, leren masseren, lezing over hooggevoelige kinderen. Nieuwsgierig? Neem een kijkje op www.plezierinyoga.nl.



Dhanurasana, boog

Dhanurasana...

- Maakt de wervelkolom elastisch
- Opent de borstkas en het schoudergebied
- Brengt de buikstreek in balans

Volgende betaalperiode

De volgende betaalperiode begint in de week van 27 mei. Deze periode loopt tot 20 juli. Let op: deze periode bestaat **8 lessen** i.p.v. 10. Het lesgeld komt daarmee op **€ 74** voor de volwassenen. Er volgt nog een mailtje over de nieuwe betaalronde!

Do you like me at



Na de zomer...

Beginnen de yogalessen weer in de week van 2 september.



'Health is firmness in body, stability in mind
and clarity in thinking'

B.K.S. Iyengar

