

NIEUWSBRIEF 'ZOMER'

YOGACENTRUM LWD

*zomer
rooster
&
gasten
mee*



ZOMERROOSTER

De zomervakantie is dit jaar van 14 juli t/m 24 augustus. Ook de yogadocenten gaan er even tussenuit. Maar we hebben natuurlijk wel een mooi rooster voor de zomervakantie. Kijk op:

www.momoyoga.com/yogacentrumleeuwarden/schedule
www.yogacentrumleeuwarden.nl/zomerrooster2025

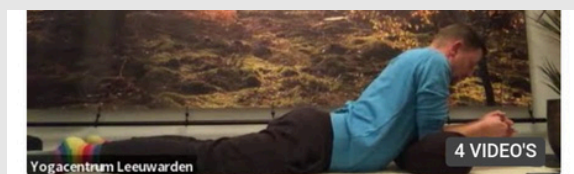
GASTEN MEE!

Er is nu ook de mogelijkheid om een gast mee te nemen naar de les. Je boekt voor deze persoon precies hetzelfde als voor jezelf. De les wordt dan van je eigen kaart afgeschreven. Dus als je bezoek hebt tijdens de vakantie, kun je lekker samen een lesje yoga volgen :)

VOLG EEN LES OP JE EIGEN MOMENT: VIDEOLESSEN

Heb je af en toe behoefte aan een yogales, op je eigen tijd en in je eigen omgeving? Volg dan een videoles! Je kunt deze doen via je Momoyoga-account, onder het kopje 'video'. Heb je een doorlopend abonnement, dan is dit gratis. Je kunt het ook als losse les aanschaffen.

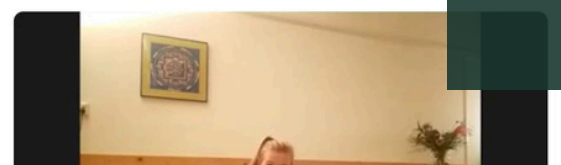
Voor de lessen thuis is het fijn om ook dan voorbereid te zijn. Dus eet een uur van tevoren niet iets zwaars. Een stuk fruit is geen bezwaar. Draag makkelijk zittende kleding en zorg voor een dekentje, kussen of iets dergelijks ter ondersteuning.



Yin yoga



Hatha yoga



*Video
lessen*

YOGACENTRUM LWD

MEER DAN ALLEEN YOGA

WORKSHOPS ENZ.



*Kirtan
met
Lovely
&
Renske*

**Opgave Kirtan
via Momo-Yoga**

MANTRA ZINGEN

Kirtan is het samen zingen van yoga mantra's. De eenvoudige teksten worden steeds herhaalt waardoor er ontspanning komt en na het reciteren is er een meditatieve stilte.

Onze eigen Lovely speelt gitaar en zingt. Gastdocente Renske (ook yogajuf) neemt haar harmonium mee. Dit is een traditioneel Indiaas instrument en wordt al eeuwenlang gebruikt als begeleiding bij het zingen van mantra. Je hoeft niet mee te zingen. Niets is verplicht!

Zondag 6 juli

16.00 - 18.00

20 euro

YOGA IN HET GRAS

Zondag 29 juni kun je een yogales doen met de wind in je haren, zon op je gezicht en voeten in het gras! Docent Elco geeft een les in de tuin van Anne-Famkes Pleats. Dit is een prachtige plek waar eigenaren Jori, Wini en dochter Anne-Famke wonen. Het is pal aan de Dokkumer Ee waar zij een ijs -en theetuin, sociale eetkamer en bed&breakfast runnen. Een heus paradijs met ruimte voor een speeltuin, creativiteit, bloemen, kruiden voor de thee yoga!

29 juni (Elco) - 13 juli - 31 augustus (2x Mirjam)

10.30 - 12.00 uur - 17,50 euro

Opgave via info@yogacentrumleeuwarden.nl



*Yoga bij
Anne
Famkes
Pleats*

YOGACENTRUM LWD

MEER DAN ALLEEN YOGA

WORKSHOPS ENZ.

*1-daagse
Ayurveda
Retreat*



KOELTE OP DE FRIESE KLEI

Heb je behoefte aan een ontspannen start van de zomer? En wil je de hitte goed overleven? Kom dan 12 juli naar de Oudebildtdijk voor een 1-daagse retreat met yoga, meditatie, lekker eten en kennis over Ayurveda.

Op zaterdag 12 juli organiseren Anja Alderliesten (De Zonnecirkel) en Mirjam van der Veen (Yogacentrum Leeuwarden) een ontspannen dag waarbij ze je leren hoe Ayurveda simpele oplossingen aandraagt om via voeding en yoga verkoeling te vinden voor lichaam en geest in de zomer.

Beide dames zijn yogadocent en Ayurveda expert. Ayurveda is een eeuwenoude gezondheidsleer uit India, waaruit Mirjam en Anja doeltreffende tips zullen delen over hoe je bijvoorbeeld van die vervelende zomerkwaaltjes zoals huiduitslag afkomt. Of wat je kunt doen, of laten om een iets minder kort lontje in de zomer te hebben.

Na deze dag vol zelfzorg voel je je opgeladen voor de rest van zomer! De locatie is een plek vlakbij de Waddenzee.

Zaterdag 12 juli (10.00 - 16.00) / 97 euro

Info en opgave: info@yogacentrumleeuwarden.nl



*Locatie:
Oudebildtdijk
dichtbij
het
Wad*

NIEUWSBRIEF 'ZOMER'

NOG MEER NIEUWTJES!!!

*Yoga
voor
na de
bevalling*



YOGA VOOR MOEDERS

Moeder worden of zijn kan een pittige verandering betekenen in je leven en lichaam. Mama-yoga is een serie van 5 lessen voor vrouwen die tot een jaar geleden bevallen zijn. De yoga oefeningen hebben de focus op de bekkenbodem, opbouw van spieren, ontspanning en stilte. Je zit samen met andere vrouwen in een vaste groep, elke les bespreken we een thema die betrekking heeft op je 'nieuwe' leven. De thema's zijn lichaam, seksualiteit, moederschap, kwetsbaarheid en zelfzorg.

Kosten 100 euro voor 5 lessen van 2 uur.

Nieuwsgierig? info@yogacentrumleeuwarden.nl

EEN NAAM

Ein-de-lijk hangt er een bord boven de hoofdingang van het pand. De naam verwijst naar de straatnaam Floris Verster, maar is ook een linkje naar de vier praktijkruimtes die op de bovenverdieping te vinden zijn. Achter de deur 'Akasha' begeleidt Mirjam mensen vanuit Ayurveda en Yoga. Vera geeft in 'Lucht' Shiatsu behandelingen. Oud-yogadocent Maroesja werkt in praktijk 'Water' als lichaamsgerichte traumatherapeut. En de nieuwste dame is Jantine. In 'Aarde' geeft zij NEI-sessies, Reiki en biotensor cursussen. Gezamenlijk bieden ze prachtige, alternatieve manieren aan om jezelf te versterken. Kijk maar eens op de sites van de dames. mirjamvanderveen.nl, maroesjagrabijn.nl, verazenshiatsu.nl, byjantine.nl



*Meer
dan
een
yogaschool!*

Een hele fijne zomer gewenst!

Mirjam, Eva, Elbrecht, Lovely, Eva en Elco

- Na de zomer start het 'gewone' rooster weer vanaf maandag 25 augustus -