



# Yogacentrum LWD

Maart roert zijn staart en april doet wat 'ie wil. Hier een onregelmatige verschijnende nieuwsbrief!

## VAKANTIES

Op de volgende dagen is de yogaschool gesloten:

**Pasen:** 5 en 6 april

**Pinksteren:** 24 en 25 mei

De **meivakantie** is van 27 april t/m 3 mei. In deze week gaan niet alle lessen door, maar is er een 'vakantie rooster'. Check Momoyoga en schrijf je in!

**Zomervakantie** 4 juli tot en met 16 augustus. We zijn nog bezig met het invullen van het rooster. Hierover later meer.



## AYURVEDISCH ARTS DR. AMRUTA

Heb je slaapproblemen, huiduitslag, overgewicht of andere gezondheidsvragen? Dan kun je terecht bij dokter Amruta Athale. Ze komt speciaal over vanuit India om in Nederland Ayurveda consulten te geven. Via leefstijl verandering, voedingsadvies en kruidentips helpt ze je heel praktisch op weg te helpen naar het verbeteren van lichaam en geest.

Voor het 1 op 1 consult krijg je een uitgebreide gezondheidsvragenlijst toegestuurd. Zo weet de arts wat je voorgeschiedenis is. Tijdens het consult (in het Yogacentrum) kan ze je heel gerichte tips geven, welke uitgewerkt worden door Mirjam, Ayurvedisch therapeut en eigenaar van de YCL. In Nederland blijft zij dan vinger aan pols houden, met dokter Amruta meekijkend vanuit India. Mail Mirjam: [info@yogacentrumleeuwarden.nl](mailto:info@yogacentrumleeuwarden.nl) voor vragen of een afspraak voor **MAANDAG 1 JUNI**.





## BAREN, BRAINS, BESLISSINGEN

De lessen zwangerschapsyoga zijn uitgebreid met een interactieve en informatieve les: 'Baren, BRAINS, Beslissingen'. Deze wordt gegeven door Lotte Nijssen. Zij is doula en is docent Centering Pregnancy bij een verloskundigenpraktijk in Drachten. In de les worden veel praktische zaken besproken over onder andere 'hoe kijk je tegen de bevalling aan, wat gebeurt er als je een medische bevalling krijgt of wat als je tijdens de bevalling voor een keuze wordt gesteld - hoe ga je daar mee om? (BRAINS methode).



Het is geen yogales, maar een les waarin je leert over protocollen, ervaart vanuit het lichaam wat consent is, hoe je de juiste beslissingen neemt voor jullie baring en nog veel meer!



In tegenstelling tot wat deze foto doet vermoeden, zijn deze lessen zonder kindjes.

## MAMA-YOGA SERIE VAN 5 LESSEN

Er komt weer een nieuwe serie mama-yoga aan. Ben je minder dan een jaar geleden bevallen en wil je wel weer starten met sporten? Dan is deze serie van 5 lessen een prachtige manier om je veranderde lichaam te leren kennen. Je werkt aan spieropbouw van buik, benen, armen en rug. Daarnaast is er veel aandacht voor de bekkenbodem.

**Kosten:** 100 euro voor 5 lessen van 2 uur.

**Data:** 3, 10, 23, 31 mei en 7 juni.

**Opgave / vragen:**

[info@yogacentrumleeuwarden.nl](mailto:info@yogacentrumleeuwarden.nl)





## YOGA IN DE TUIN

Ook deze zomer is er yogales te doen in de tuin van Anne-Famkes Pleats. (Alleen als het weer dit toelaat.) Verwacht een fijne ontspannen les, met de tenen in het gras en de vogeltjes fladderend door de lucht boven je! En natuurlijk een heerlijk kopje thee met kruiden uit de tuin van Wini, Jori en Anne-Famke. Neem alvast een kijkje op hun site om een idee van deze fantastische plek te krijgen: <https://www.annefamkespleats.fr>

**Data:** 28 juni, 5 juli, 23 augustus

**Tijd:** 10.30 - 12.00 u

**Kosten:** 17,50 euro

**Opgave:** [info@yogacentrumleeuwarden.nl](mailto:info@yogacentrumleeuwarden.nl) of Momoyoga



Houd de Facebook / Instagram van Yogacentrum Leeuwarden deze zomer in de gaten! Er zouden zomaar spontaan wat extra lesjes bij kunnen komen!

## HUURDER GEZOCHT



Op de gang in de yogaschool zijn er verschillende praktijkruimtes. Op dit moment staat de 'aarde praktijk' leeg. We zijn op zoek naar iemand die de ruimte wil delen met een massage therapeut. Als je zelf therapeut, coach of eenpitter bent met een beroep waar niet teveel geluid bij geproduceerd wordt en je zoekt een fijne plek waar ook een massage tafel in de hoek mag staan, neem dan contact op met [info@yogacentrumleeuwarden.nl](mailto:info@yogacentrumleeuwarden.nl). De kosten per maand zijn 300 euro.





## SPIEREN HERE WE COME!!

Nog altijd zijn er allerlei aannames rondom yoga. Bijvoorbeeld dat het zweverig is, dat je er heel lenig voor moet zijn of bij elke les moet chanten. Ééntje die ook hardnekkig is; yoga is alleen maar ontspannen. Nu zit daar zeker een kern van waarheid in, want elke yogavorm brengt de beoefenaar naar ontspanning. En bij sommige yogavormen wordt zeker iets gevraagd van je spieren. De belangrijkste daarbij is het spierkorset (buik, rug- en bekkenbodemspieren). Zou deze er niet zijn, dan kun je niet rechtop staan. In de lessen **Yogilates** en **Vinyasa** wordt extra nadruk gelegd op de bewustwording rond het spierkorset. Want na een bevalling of na de overgang vraagt dit gebied zeker meer aandacht. Dus haak een keer aan om te ervaren dat je er geen bodybuilder voor hoeft te zijn en ook ontspannen naar huis gaat ;)



YOGILATES: **WOENSDAG 19.00 - 20.00**  
 VINYASA YOGA: **ZATERDAG 9.30 - 10.30**



fotocredits: Eva van der Ploeg

Iets minder leuk nieuws nu. Jammer genoeg gaat docente Lovely ons verlaten. Sinds 2022 was ze één van onze vaste docenten. Aanvankelijk alleen voor Restorative Yoga, later ook Hatha Yoga. Het mooie nieuws is, Lovely gaat de liefde achterna richting de Randstad. We gaan je missen lieve vrouw heel veel geluk in Zaandam! En wees welkom om een gastles te komen doen in de toekomst.

Dan nog een vraagje vanuit de marketing afdeling, we zouden het heel erg waarderen als jullie onze Instagram en / of Facebook pagina een like geven. En / of een review achter laten bij Google. Zo zijn we makkelijker te vinden voor mensen die een leuke, nuchtere yogaschool zoeken, met docenten die kundig en bekwaam zijn. Het is beter om van een ander te horen, dan van de marketing afdeling.

Alvast heel erg bedankt!

[instagram.com/yogacentrumlwd/](https://www.instagram.com/yogacentrumlwd/)  
[facebook.com/yogacentrumLWD](https://www.facebook.com/yogacentrumLWD)

**Als docententeam wensen we iedereen fijne Paasdagen!**  
**Elco, Eva, Mirjam, Saskia, Eva, Anja en Elbrecht**

