

Yogacentrum LWD

Hier weer de onregelmatige verschijnende nieuwsbrief.

VAKANTIE BIJNA VOORBIJ!

De zomervakantie is al bijna weer voorbij. Hopelijk heeft iedereen een fijne zomer gehad. Vanaf **maandag 31 augustus** staan alle docenten weer paraat voor de lessen. Wij hebben er zin in!

De **eerstvolgende vakantie** is de **herfstvakantie**. Deze is van **10 t/m 18 oktober**. In deze week gaan niet alle lessen door, maar is er een 'vakantie rooster'. Check Momoyoga en schrijf je in!

En als we dan toch bezig zijn; de **Kerstvakantie** is dit jaar **19 december t/m 3 januari 2027**. We zijn nog bezig met het invullen van het rooster. Hierover later meer.



De lessen van Eva Janssen op woensdagochtend zullen een aantal keren komen te vervallen. Het gaat dan om 23 september, 7 & 28 oktober en 16 december. Ter vervanging is er diezelfde middag 1 hatha-yin mix les te doen. Tijd: 14 - 15 uur. NB! Voor de lessen van 2 september hebben we geen alternatief, die komen jammer genoeg te vervallen.

In de zomer hadden enkele lessen en zomerstop, maar niet getreurd: Critical Alignment Yoga (*goed voor je rug*), Yogilates (*goed voor je core*) en Stoelyoga (*goed voor je gewrichten*) zijn ook weer gestart. En niet te vergeten, ook Vinyasa yoga (*goed voor je kracht en soepelheid*) begint weer! Maar die les start pas op 7 september van 17.30 - 18.30.

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 of simpelweg een moment voor jezelf willen? 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. Elke les heeft een thema zoals lichaam, seksualiteit, moederschap, kwetsbaarheid en zelfzorg die we in 'het rondje' bespreken.

Kosten: 100 euro voor 5 lessen van 2 uur

Data: 5, 12, 19, 26 september en 3 oktober

opgave / vragen:

info@yogacentrumleeuwarden.nl



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



6 LESSEN 'PRAKTISCHE AYURVEDA'

Ayurveda is een gezondheidsleer waarin hele logische oplossingen aangedragen worden bij fysieke en emotionele zaken. Een simpel voorbeeld: Heb je snel ontstekingen, zorg dan voor verkoeling in je voeding en je leven, want je 'vuur' staat dan waarschijnlijk te hoog. Hoe hoog verschilt per individu, want niemand is hetzelfde. En dit zit 'm in de verhouding van de drie verschillende lichaamstypes: Vata, Pitta en Kapha (aarde, water, lucht, vuur en akasha).

Zou je willen weten wat welk type je bent en wat Ayurveda voor jou kan betekenen? Dan zijn de 6 lessen over dit onderwerp voor jou gemaakt! Mirjam leert je de basis, zodat jij meteen van start kunt met praktische tips en simpele aanpassingen (als nodig) op je eigen routines qua eten, slapen en bewegen. Er is theorie, een persoonlijke intake over je eigen gezondheidssituatie, yoga en een kookmoment.

DE LESSEN DUREN 1,5 UUR EN KUNNEN OOK ONLINE GEVOLGD WORDEN. DE INVESTERING IS 210 EURO. DATA WORDEN BEPAALD IN OVERLEG MET DE GROEP.

HET DOEL IS OM IN OKTOBER TE STARTEN. VOOR VRAGEN / OPGAVE: MIRJAMVDVEEN@GMAIL.COM

CRITICAL ALIGNMENT YOGA 'PLUS'

Sinds begin van dit jaar geeft docente Anja op donderdag namiddag een les Critical Alignment Yoga. Ook wel 'rug yoga' genoemd. De deelnemers zijn enthousiast vanwege de grote voordelen en verbeteringen die ze in hun lichaam ervaren.

Maar soms is een les van een uur niet genoeg en vraagt je lichaam om meer gerichte oefeningen. Vanaf september biedt Anja een CAY therapie - groep aan. Wil je liever 1 op 1 met haar afspreken, om echt specifiek op je fysieke problematiek in te gaan, dan kan dat ook.



Ben je in geïnteresseerd in een privé sessie Critical Alignment, of is een therapeutische groep (wellicht alleen al qua planning in je agenda) beter, dan kun je rechtstreeks contact opnemen met Anja: info@dezonnecirkel.nl.



YIN - XL OP ZONDAGEN VAN EVA

Docente Eva Janssen werkt al sinds 2010 als docente bij de yogaschool. Je kunt haar doordeweeks vinden op het reguliere lesrooster als hatha -en yin yoga docent.

Vanuit haar eigen praktijk "Ruimte met Yoga" geeft zij op zondagochtenden extra lange Yin Yoga lessen met verschillende thema's.

Bijvoorbeeld yin voor de verschillende seizoenen of voor herkennen en versterken van het Hara punt in het lichaam.

Data: 6 september, 4 oktober, 1 november en 6 december

opgave / vragen: eva.janssen81@gmail.com