

# NIEUWSBRIEF

16 OKTOBER 2023



## Herfst vakantie

Volgende week is het al weer herfstvakantie. Dit betekent dat er tussen 23 - 27 oktober een aangepast rooster is. Deze is in Momoyoga te vinden. Maar voor de volledigheid nog even een overzichtje:

Maandag 23 okt - 19.30 Dru Yoga  
Dinsdag 24 okt - 20:00 Yin Yoga  
Woensdag 25 okt - 19:00 Chakra Yoga  
Woensdag 25 okt - 20.15 Zwangerschapsyoga  
Donderdag 26 okt - 19:00 Yin Yoga  
Vrijdag 27 okt - 9:00 Hatha Yoga

De KERSTvakantie is dit jaar van 23 december tot en met 7 januari. Ook dan zal er een speciaal vakantierooster zijn.

## Parkeren in de buurt

Tegenover de yogaschool is een sportschool gekomen. Wellicht was het al opgevallen dat het erg druk is met auto's, met name op de avonden. Als yogaschool bezoeker mag er voortaan niet meer geparkeerd worden in de vakken met de witte strepen tegenover de voordeur. Wel kun je de auto kwijt op het oude schoolplein naast ons pand. Dit is ons eigen terrein. Daarbij is het toegestaan om op het gras te staan. Dan is er net nog iets meer ruimte voor de auto's. Andere opties zijn de straten rondom ons gebouw.



# NIEUWSBRIEF



## Tijd voor een reiniging

Het najaar is bij uitstek het moment om het lichaam te reinigen. Na een zomer met ijs, salades en een drankje op het terras vraagt het lichaam hier om. En nu komen de stampotten, pepernoten en kerstdiners er weer aan, dus is het belangrijk om de spijsvertering goed aan te zetten. Zo kan het lichaam deze 'zware kost' goed verwerken.

Ook is dit de tijd om de aandacht meer naar binnen te brengen. Gordijnen dicht, kaarsjes aan en meer rust voor lijf en leden. Terugkijkend op en vooruitkijkend naar. Zo is er straks in het nieuwe jaar alle energie om nieuwe avonturen tegemoet te gaan!

## Ayurvedisch arts

Begin oktober was dokter Amruta Athale in de yogaschool om Ayurvedische consulten te geven. Ze zal in maart 2024 opnieuw haar kennis komen delen. Deze keer niet alleen door middel van 1 op 1 consulten, maar ook met een workshop. Meer info volgt.

## Chakra 3-daagse

Aan het begin van dit jaar gaven Eva en Mirjam een les over de chakra's, het energetisch systeem van het lichaam. Deze keer komt er een driedaagse over de chakra's. Waardoor we er nog dieper in kunnen duiken. Precieze invulling is nog onder beraad. Maar data zijn er al wel, allemaal zaterdagochtenden: 16 december, 20 januari en 10 februari. Je kunt je alvast digitaal aanmelden via [info@yogacentrumleeuwarden.nl](mailto:info@yogacentrumleeuwarden.nl)

