

Nieuwsbrief

YOGACENTRUM LEEUWARDEN



Een nieuw jaar met een volle agenda en veranderingen.

De kop van het jaar 2024 is er af! Het is heerlijk om weer les te geven. We willen je graag vertellen over de verschillende workshops die er op de agenda staan.

Ook is er spijtig nieuws. Jammer genoeg heeft Freya besloten om te stoppen met de Dru Yogalessen bij ons. Ze kan in haar eigen dorp een groep starten op maandag en dus zullen we haar fijne energie en prachtige lessen ontzettend missen. Veel succes met de lessen in Heeg leave frou!

De laatste lessen van Freya zijn op 12 februari. Na voorjaarsvakantie (17 - 25 februari) zal Elco de les eerste les overnemen. Deze start dan in het vervolg om 19:00 uur. Mirjam komt weer terug op haar oude stek. De tweede les start om 20.15 uur. Elco zal Yang-Yin yoga geven. Mirjam good old hatha yoga.

AGENDA

4 februari 13.30 - 17.30
Cacao vrouwencirkel met
Heidi van Herthûs

<https://herthus.nl/cacao-vrouwencirkel/>

16 februari 19 - 21 uur
Introductie Pranic Healing
met Iona Susanto

9 en 10 maart 10 - 17 uur
Basiscursus Pranic Healing met
docenten Vivec en Iona.

<https://yogametiona.nl/healing/>

17 februari 10.00 - 12.00
Face Yoga introductie met
Viktorija Oudman

<https://www.faceyogaforyou.com/>

2 maart Module 1
(het voorhoofd)

16 maart Module 2
(de hals en kaaklijn)

30 maart Module 3
(de lippen en mond)

Tijd: 10 - 12 uur

Een drieluik over de Chakra's
met Eva en Mirjam.

25 februari 10 - 12 uur
24 maart 10 - 12 uur
21 april 10 - 12 uur

Ook als je de eerste keer
meedeed met de drieluik kun
je weer meedoen. Dit kan een
verdieping geven in de kennis
die je bij de eerdere lessen op
deed.



KORT IETS MEER

- De cacao die gebruikt wordt op 4 februari wordt ook wel magische cacao genoemd. Hierdoor kun je een hoge mate van blijdschap en een verhoogd gevoel van de zintuigen ervaren. Dit geeft een extra dimensie aan het thema 'terug naar de oermoeder' van deze dag.
- Bij de Pranic Healing wordt gewerkt met de helende energie vanuit de chakra's. Het is van belang dat je eerst de introductie avond volgt, voordat je de basiscursus kunt doen.
- Bij Face Yoga zijn er zeventig verschillende oefeningen om de spieren van het gezicht te trainen. De lessen zijn te kort om allemaal te doen. Gelukkig heeft docente Viktorija een prachtige aanbod om na de oefen ochtenden digitaal verder te kunnen. Je kunt de lessen los volgen.
- De chakra drieluik van Eva en Mirjam is speciaal voor vrouwen. Omdat we steeds met dezelfde groep samen komen kan de energie van het lichaam vanuit vertrouwen en ontspanning sneller herkent, herinnert en omarmt worden. In de lessen wordt ook een Sjamanen drum gebruikt om door middel van de trilling in diepere lagen van zowel het fysieke als het energetisch lichaam te komen.
- Voor de Yin XL les van Eva, de 'Ayurveda & Zelfzorg' en de Meridiaanstrekkingen van Vera ligt er ter zijner tijd een inschrijfformulier op de kast in de gang. Volg je geen les bij ons, maar wil je je wel opgeven, mail dan naar info@yogacentrumleeuwarden.nl (ook voor de Yoga in de tuin van Anne-Famkes Pleats).

17 maart 10.00 - 12.00
Workshop ochtend
meridiaanstrekkingen door
Shiatsu therapeut
Vera van der Molen.

Een ochtend waarin je 6
verschillende strekkingen leert
vanuit de Shiatsu filosofie ter
bevordering van een gezonde
energiehuishouding.

<https://www.verazenshiatsu.nl/>

7 april 10.00 - 15.00
Ayurveda & Zelfzorg door Mirjam
van der Veen.

Een ochtendritueel is één van de
meest belangrijke facetten van
zelfzorg in Ayurveda. In deze dag
krijg je theoretische info, maar
gaan we ook praktisch bezig.

Daarnaast gaat Mirjam ook een
korte introductie geven over de
lente detox.

14 april 10.00 - 12.00
Yin XL les 'Lente'
door Eva Janssen.

Het thema lente betekent dat
de kenmerken van dit
jaargetijde terug te vinden zijn
in de natuur en in onszelf. De
yin oefeningen zullen dan ook
die eigenschappen in zich
dragen.

<https://www.ruimtemetyoga.nl/>

"Yoga in de tuin" bij Anne-
Famkes Pleats 10 -12 uur op
16 juni, 14 juli, 15 september.

De hatha yoga lessen worden
verzorgd door Mirjam van der
Veen. De prachtige tuin van
Anne-Famkes Pleats en de
elementen van de natuur
geven een extra beleving aan
de les.