

NIEUWSBRIEF

DECEMBER 2025



MAMA-YOGA SERIE

Na de bevalling is je leven en lichaam compleet anders. En soms kan het, ondanks het geluk van een kindje, best eenzaam voelen. In 5 lessen pak je een momentje rust voor jezelf. En werk je aan bekkenbodembodem, rug en buikspieren. Het is een mooie opmaat naar fanatiekere sporten. Maar ook een ontspannen manier om met andere vrouwen in contact te komen die in dezelfde levensfase zitten. Elke les werken we met een thema. Data: 4, 11, 15 januari en 8, 15 februari. 10 - 12 uur. Info of opgave: info@yogacentrumleeuwarden.nl

KERST & 2026

Van 20 december tot en met 4 januari is de Kerstvakantie. Er zijn een paar lessen te reserveren via Momoyoga:

MAA 22 december 19.00 en 20.15

DIN 23 december 17.30 en 18.45

ZAT 27 december 9.30

MAA 29 december 19.00

DIN 30 december 17.30 en 18.45

VRIJ 2 januari 9.30, 10.15 en 18.45

ZAT 3 januari 9.30

Vanaf 1 januari 2026 zullen de abonnementen 0,50 euro per les in prijs verhoogd worden.

AYURVEDA

Op 18 en 19 januari komt Ayurvedisch arts Amruta Athale voor de vijfde keer gezondheidsconsulten geven. Voor elke denkbare kwaal of vraag geeft ze vanuit Ayurveda adviezen. Dus of je nu last hebt van je rug, slapeloze nachten, gekke ontstekingen of huiduitslag deze Indiase gezondheidsleer geeft simpele oplossingen die we in het Westen vaak allemaal vergeten zijn.

Voor aanvang van de 1 – op – 1 sessie vul je een uitgebreide medische vragenlijst in. Zo krijgt de arts ook inzicht in de medische voorgeschiedenis en eventuele medicatie. Er is geen contra indicatie voor het combineren van reguliere medicatie en Ayurvedische kruiden. Kosten voor een afspraak met de arts zijn 90 euro. Meer weten? info@yogacentrumleeuwarden.nl

Er zijn twee nieuwe docenten in het team. Ze stellen zich even voor!

ps. de mooie potretten zijn gefotografeerd door onze docente Eva van der Ploeg



ANJA ALDERLIESTEN

Ik ben Anja Alderliesten, yogadocente en ayurvedic coach. Ik ben moeder van een volwassen dochter en woon sinds kort in Friesland, samen met Sieger, onze katten en kippen.

Zo'n 25 jaar geleden begon ik met yoga en al snel deed ik een Hatha yoga opleiding in Engeland waar ik toen woonde. Na remigratie naar Nederland heb ik verdere opleidingen gedaan in o.a. Critical Alignment yoga en poweryoga.

Mijn interesse in Ayurveda begon ongeveer op dezelfde tijd toen ik Transcendente Meditatie leerde. Ayurveda heeft mij zelf veel gebracht en ook vanuit de TM beweging heb ik hier veel cursussen en opleidingen in gedaan. Ik heb me gespecialiseerd in Ayurvedische voeding en Ayurvedische yoga (Ayuryoga).

De Ayurvedische principes pas ik ook toe in mijn yogalessen. Hier doen we yogahoudingen volgens het seizoen en kijken we vooral naar wat er nodig is. Uiteraard wordt er rekening gehouden met eventuele beperkingen of blessures. De adem neemt een belangrijke plaats in bij de hatha yoga. Er worden tijdens de les ook altijd ademoefeningen gedaan. Deze geven vooral veel ontspanning en rust, wat zeker in onze hectische maatschappij hard nodig is.

CRITICAL ALIGNMENT

Anja staat op dit moment op het lesrooster met Critical Alignment Yoga op donderdag 17.30 uur. En na de kerstvakantie op vrijdagochtend 8.15 uur. Het is een perfecte yogavorm voor mensen die rug / schouderklachten hebben. In deze lessen leer je herkennen waar er in het lichaam spanning vastzit, zodat je dit kunt gaan losmaken en de rug weer kunt laten bewegen. Hiervoor worden verschillende tools gebruikt, zoals rubberen strips en ballen, vilten rolletjes, blokken, riemen, boogjes en hoofdstandbankjes. Deze vorm van yoga is geliefd bij fysiotherapeuten. Vaak sturen zij cliënten met chronische klachten door.



SASKIA PRUISSCHER

Mijn naam is Saskia. Ik ben een creatieve, speelse vrouw met een zachte energie en een vurige vonk waar nodig. Gelijke delen Winnie de Poeh en bos heks. Ik laad op in de natuur, knuffelend met dieren of in water zijn. Ik ben dol op de mooie dingen van het leven: diepe gesprekken, langzame ochtenden en magische luchten. Ik ben 31 jaar en woon in Leeuwarden, met een achtergrond in beeldende therapie.

Mijn eerste kennismaking met yoga was als student, gewoon om in beweging te blijven. Maar hoe vaker ik op de mat stond, hoe meer ik verzachtte. Ik ging van 'doen' naar zijn. Van hoofd naar lichaam. In de yogastudio vond ik verbinding, met anderen en mijzelf. Ik leerde luisteren naar mijn lichaam. Yoga bracht mij rust, helderheid en zelfacceptatie. Dat is precies wat ik wil doorgeven in mijn lessen: ruimte om terug te zakken in jezelf.

Mijn stijl is belichaamd en therapeutisch, met een speelse en open sfeer. Ik geef zowel dynamische vinyasa als verstillende yin en restorative. Verwacht een ritme dat leeft. Soms vurig, soms zacht. Of we nu bewegen of vertragen: je bent welkom om precies te zijn waar je bent. Laten we samen zakken.

VINYASA YOGA

Saskia staat op dit moment op het lesrooster met Vinyasa Yoga op zaterdag 9.30 uur. Deze les geeft ze om en om met Eva van der Ploeg. In Vinyasa yoga komt het aan op kracht en soepelheid. De oefeningen zijn dynamisch en worden in een flow achterelkaar aan gedaan. Hierdoor ontstaat er een focus in de geest die ontspanning en helderheid geeft. Je hoeft geen krachtpatser of acrobaat te zijn. Beide docenten geven les voor iedereen, met de mogelijkheden van jouw lichaam voorop!

In de Kerstvakantie geeft ze op maandag 29 december een RESTORATIVE yogales. Heerlijk ontspannen het nieuwe jaar in!



We wensen jullie fijne feestdagen en gezond 2026!

Mirjam, Eva, Elco, Elbrecht, Lovely, Eva, Anja en Saskia