

# NIEUWSBRIEF

## FEBRUARI 26

### VOORJAARSVAKANTIE

Lijkt het toch net alsof we amper oud&nieuw achter de rug hebben, is er alweer een vakantie in het verschiet. Dit betekent dat het rooster een andere invulling krijgt. Kijk vooral in Momoyoga naar de (veranderde) mogelijkheden tussen 21 februari en 1 maart.

### VAKANTIE TIP!

Het is zeker de moeite waard om in de vakantie op zaterdagochtend 21 februari om 9.30 uur een les Vinyasa Yoga bij Saskia te ervaren. We proberen al een tijdje deze les van de grond te krijgen, omdat het een fijne tegenhanger is van de zachtere vormen die er door de week te doen zijn. Wil je juist een keer wat meer actievare oefeningen en liever niet naar een sportschool, dan is dit een fijne 'workout'. En toch blijft het yoga; door de repetitieve oefeningen komt je mind in een flow, wat weer ontspanning geeft tussen je oren. Na de voorjaarsvakantie is ook docente Eva van der Ploeg (zie foto links) terug van haar reis naar Azië. Samen met Saskia wisselt ze deze zaterdagochtend les als docent af.



### RESTORATIVE YOGA

Er komt op zondagavond weer een vast moment voor Restorative Yoga op het rooster. Vanaf 1 maart wisselt Saskia de les af met Lovely, die natuurlijk eerder ook al 'Restorative' bij ons gaf. Het is een heerlijke les om helemaal tot rust te komen, en is uitermate geschikt voor mensen die herstellende zijn van een blessure, een ziekte of wellicht door een fysieke aandoening geen mogelijkheid hebben tot andere (actievare) lessen. De tijd is 18.45 - 20.00 uur. Dit is een kwartiertje langer dan een 'gewone' les, omdat het tempo van de les gericht is op vertragen en focus, dus is iets meer tijd een must!

### SCHAPENVACHTJES

De kast met bolsters heeft tegenwoordig een vak met schapenmatjes. Docente Anja heeft ze meegenomen vanuit haar yoga studio in Lelystad. Ze liggen er om ook echt gebruikt te worden; heerlijk warm in de winter om op het matje te leggen. Graag wel met zorg gebruiken en weer opgerold terugleggen.

