

F E B R U A R I 2 0 2 5

VOORJAARS NIEUWSBRIEF

SAVASANA concert van Lovely

Zaterdagmiddag **22 februari** staat er een bijzonder evenement op de planning. Die middag geeft onze docente **Lovely** een heus **Savasana concert**. Een concert waarbij je onder een dekentje in savasana (de lijkhouding, beter bekend als de lange ontspanningshouding) of je favoriete yogahouding ligt, terwijl Lovely zingt en gitaar speelt. De mantra's en eigen nummers worden gecombineerd met meditatie. De middag is een ontspannen reis naar binnen toe, gericht op 'zijn met jezelf'.

TIJD: 16 - 18 uur

KOSTEN: 35 euro te boeken via Momoyoga.



VIDEO LESSEN in Momoyoga

In Momoyoga zijn sinds een tijdje ook **VIDEO lessen** te volgen. Dit zijn recente video's, maar ook oudere opnames uit de periode van Corona, toen we als docenten thuis op de mat lesgaven voor een beeldscherm. Op de een of andere wonderlijke manier is het in het boekingsprogramma niet mogelijk om een video les te kiezen met je 'gewone' abonnement. Dus moet je apart een les kopen en dan kun je iets uit de **videotheek** kiezen. Deze functie is misschien nog wel heel handig komende zomer op vakantie. Of je woont niet (meer) in Friesland en wilt toch les van je favoriete juf van vroeger volgen. Of je geeft een lesje cadeau aan je broer in Den Haag. De opties zijn **onuitputtelijk** opeens ;) Overigens ligt er een vraag vanuit de yogaschool bij de ontwikkelaars van Momo of ze niet iets kunnen veranderen aan de instellingen...to be continued!

OUDER-KIND YOGA met Christa

In de voorjaarsvakantie is er een nog iets 'anders dan anders'. Docente Christa de Vries komt ouder-kind yoga geven. Dit is op woensdagochtend 19 februari. Er is al 1 les helemaal volgeboekt om 9.45 uur, maar bij voldoende belangstelling wil Christa nog wel een tweede les geven van 11 - 12 uur.

Het is een les voor kinderen, die samen met een ouder / opa / beppe, enz, een duo les komen doen. Leuke, speelse, grappige oefeningen worden in een thema aangeboden door de juf. Ook is er ruimte voor stilte en concentratie. De les is voor kinderen tussen 2,5 en 7 jaar. Geef je op via info@yogacentrumleeuwarden.nl

VAKANTIE

BINNENKORT STAAT DE
VOORJAARSVAKANTIE VOOR DE
DEUR. VAN **15 T/M 23**
FEBRUARI IS ER EEN
AANGEPAST LESROOSTER.

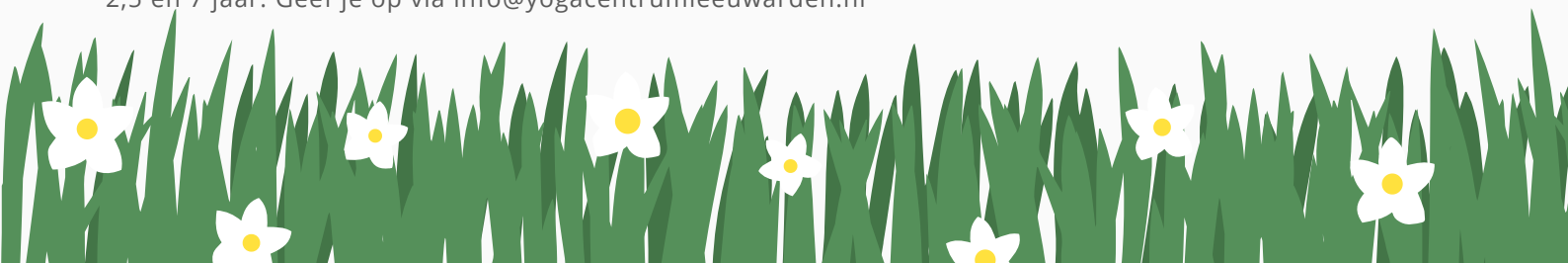
MAANDAG 19.45 HATHA YOGA

DINSDAG 20.15 YIN YOGA

WOENSDAG 19.45
ZWANGERSCHAPSYOGA

DONDERDAG 19.15
YANG-YIN YOGA

VRIJDAG 18.45
RESTORATIVE YOGA





VAKANTIES 2025

MEI VAKANTIE: 26 APRIL - 4 MEI
ZOMER VAKANTIE: 12 JULI - 24 AUG.
GOEDE VRIJDAG 18 APRIL
2E PAASDAG 21 APRIL
HEMELVAART 29 MEI
2E PINKSTERDAG 9 JUNI

OP DEZE DAGEN HEBBEN WE EEN
AANGEPAST ROOSTER. HOUDT
MOMOYOGA IN DE GATEN VOOR HET
ACTUELE OVERZICHT.

NB! SOMS KOMEN MAILS VAN
MOMOYOGA IN DE SPAM / MAP
ONGEWENST. DUS HET IS AAN TE
RADEN DEZE AF EN TOE TE CHECKEN.
LESSEN WORDEN DMV EEN MAIL
GEANNULEERD. KIJK AUB DUS VOOR
VERTREK NAAR DE LES DAAROM DE
MAIL OF MOMOYOGA ZELF.

KLANKSCHALEN EN BACKMITRA'S

Klankschalen en Back Mitra's zijn twee totaal verschillende dingen, maar wat ze gemeen hebben is dat beide op het lesrooster te vinden zijn.

Elco geeft elke **laatste maandagavond van de maand** om **19.00** uur een 'back mitra' les. De **BackMitra** is een strip van stevig schuimrubber die je in een yogales gebruikt. Door op de BackMitra te liggen komt er druk op de wervelkolom. Dit doe je om ruimte te creëren in de bovenrug en schoudergebied. Wanneer je regelmatig druk uitoefent op bepaalde plaatsen van de wervelkolom kun je de structuur ervan veranderen. Niet alleen ruimte en flexibiliteit maar ook verbetering van de lichaamshouding is mogelijk. **Let op;** Ben je net geopereerd aan je rug, dan is deze les (nog) niet mogelijk. Bij SI-klachten en bekken instabiliteit graag een SI-band of bekken-band gebruiken.

Elke **laatste dinsdagavond van de maand** geeft Elco om **20.15** uur een **Yin yoga met Yoga Nidra** les. De les start Yin yoga, waarbij de houdingen langere tijd aangehouden worden. Hierdoor hebben de oefeningen effect op de bindweefsels, waardoor een diepe ontspanning ontstaat. De laatste twintig minuten van de les is Yoga Nidra. Dit is een ontspanningsmethode die zorgt voor een zeer diepe ontspanning en herstel van lichaam en geest. Door middel van een geleide meditatie.

En sinds januari is er **Yin Yoga met Klankschalen** een les op het rooster. De les is van **9 - 10 uur**. Het bijzondere aan deze les, is dat **Elbrecht** haar complete set klankschalen meeneemt. De klanken van de schalen verdiepen de houding en zorgen er voor dat je niet wegdroomt, maar present en in contact met je lichaam blijft. De yogahoudingen worden gecombineerd met ademhalingstechnieken (Pranayama). Op deze wijze kan het lichaam op een natuurlijke manier dieper in een ontspannen toestand zakken. **Let op!** Voor deze les hanteren we een eerdere inschrijvingstermijn. Dit betekent dat je je voor 22.00 uur inschrijft, anders is er de kans dat 'ie geannuleerd is.

Thee!

Wellicht was het je al opgevallen; de thee kan is weer terug op de gang! Voel je vrij om een kopje te pakken na een zware fietstocht. Of om met een bekende uit de les even na te kletsen. Onze vraag is wel om dit dan in de kleedruimte te doen ivm de wachtruimte die ook door de cliënten van de therapeuten uit de praktijken in de hal wordt gebruikt.

Warme groeten van Lovely, Eva 1, Eva 2, Elco, Elbrecht en Mirjam

