

Nieuwsbrief

SEPTEMBER 2025



De zomervakantie ligt al weer een tijdje achter ons. Maar, er staat alweer een andere vakantie voor de deur! De **herfstvakantie is dit jaar van 18 tot en met 26 oktober**. Niet elke les zal doorgaan, maar in Momoyoga is het rooster te vinden.

In deze vakantieweek komt Shiatsu therapeut Vera weer een les **'meridiaanstrekkingen'** geven. In deze les staan de zes basis strekkingen centraal die gebaseerd zijn klassieke yogahoudingen. Het zorgt voor een betere balans en gezonde energiehuishouding.



VERANDERING IN HET LESROOSTER

De restorative yogales gaat verhuizen van vrijdagavond naar donderdagochtend. Dit gaat in vanaf 2 oktober.

Op vrijdagavond komt er een yin yogales op het rooster. Elco en Eva van der Ploeg zullen om en om deze les geven. Dit start de eerste vrijdag in november.



OUDER-KIND YOGA

met Christa de Vries

Op zondag 5 oktober komt Christa de Vries een yogales geven voor ouder (of oom/tante/neef/nicht) en kind. Deze les is bedoeld voor kinderen van 2,5 t/m 7 jaar is. Uit de praktijk blijkt dat dit leeftijdsverschil in de oefeningen niets uitmaakt. Je bent immers vooral samen bezig.

Start 9.45 uur. Kosten 20 euro.
Voor opgave of informatie:
info@yogacentrumleeuwarden.nl

Inschrijven kan via Momoyoga:
<https://www.momoyoga.com/yogacentrumleeuwarden/lesson/27463581/Ouder-Kind-yoga-met-Christa-de-Vries>



'rug yoga'



Op vrijdagavond 10 oktober komt docente Anja Alderliesten een introductie workshop **Critical Alignment Yoga** geven. Na de herfstvakantie komt deze les vast op het rooster.

In deze lessen leer je herkennen waar er in het lichaam spanning vastzit, zodat we dit kunnen gaan losmaken en de rug weer kunnen laten bewegen. Hiervoor worden verschillende tools gebruikt, zoals rubberen strips en ballen, vilten rolletjes, blokken, riemen, boogjes en hoofdstandbankjes.

Door het gebruik van bijvoorbeeld het stripje en het rolletje kunnen de spieren weer soepel worden, waardoor de gewrichtsstructuren daaronder hun beweeglijkheid kunnen hervinden. Gewrichten en wervels worden hierdoor weer mobieler en het lichaam kan vrijer bewegen en krachtiger worden.

Tegelijkertijd ontstaat er meer lichaamsbewustwording. Pijnklachten in de onderrug, nek en schouders kunnen hierdoor vaak worden verholpen. Goede resultaten zijn bereikt bij RSI gerelateerde klachten, stijve schouders, nek en onderrug.

Heb je vaak last van rugpijn of last (gehad) van een hernia, of heb je een zittend beroep? Dan is deze yogavorm uitermate geschikt voor jou. Mensen die deze "rug-yoga" volgen hebben 1 ding gemeen: Al heel snel hebben ze geen manueel therapeut of chiropractor meer nodig, maar kunnen ze zelf hun rugklachten oplossen.

Er zijn geen extra kosten aan deze introductie workshop verbonden, geef jezelf (en een gast) op via Momoyoga. <https://www.momoyoga.com/yogacentrumleeuwarden/lesson/19003508/Introductie-workshop-Critical-Alignment-Yoga>

workshops

DAGJE ONTSPANNEN



Op zaterdag 15 november is er een ééndaagse **Ayurveda** retreat. Het thema is 'warm de winter door'. Mirjam van der Veen en Anja Alderliesten nemen je mee in een dag met heerlijk eten, ontspannen yoga en kennis over hoe je lichaam en geest ontspannen houdt in de koudere maanden van ons jaar.

Kosten zijn 97 euro. Er wordt Ayurvedisch voor je gekookt. Thee en versnaperingen staan klaar. Het is van 11 - 17 uur in Yogacentrum Leeuwarden. Geef je op via Momoyoga. Wil je meer informatie, mail dan naar Mirjam via info@yogacentrumleeuwarden.nl

DETOXEN

Het klinkt ontzettend hip om te zeggen dat je een detox aan het doen bent, maar al eeuwenlang is deze methode een behandelvorm in de Ayurvedische gezondheidsleer. Deze leer richt zich op preventie van ziektes, waar een detox onder valt.

In de herfstvakantie zal Mirjam een detox begeleiden om het spijsverteringssysteem te reinigen door middel van ontspannen yoga (via video's makkelijk thuis te doen) en voedingsadviezen.

Een introductie van deze detox is op **18 oktober 12.30 - 14.30 uur**. Het start met een korte yogales, gevolgd door tips en trucs om de detox te doen. Naast een kop thee en Ayurvedische snack krijg je recepten en de linkjes voor de yoga video's. Daarnaast kun je, als je wilt, aansluiten in een app groep om elkaar te blijven motiveren. Kosten voor deze middag zijn 35 euro. Geef je op via info@yogacentrumleeuwarden.nl

MAMA-YOGA

Er komt ook weer een nieuwe mama-yoga serie aan. In deze 5 lessen pak je een momentje rust voor jezelf. En werk je aan bekkenbodembodem, rug en buikspieren. Data: 2, 8, 16, 30 november en 7 december.

