

6 DECEMBER 2023

WWW.YOGACENTRUMLEEWARDEN.NL

NIEUWSBRIEF KERST & 2024



De kerstvakantie staat alweer voor de deur! Dit betekent dat we een ander lesrooster hebben. **Deze keer is de yogaschool in de eerste week van januari dicht.** Voor de laatste week van december hebben we nog een paar bijzondere lessen op de rol staan. Meer info verderop.



EEN CHAKRA DRIELUIK

met **EVA JANSSEN & MIRJAM VAN DER VEEN**

**ENERGIEWERK
VOOR VROUWEN**

Alles bestaat uit energie. Ons fysieke lichaam krijgt vorm vanuit ons energetisch lichaam, de laagjes van energie om ons heen. Wanneer er 'deukjes' in ons energieveld zitten, zijn die van invloed op ons fysieke lichaam en op vele andere aspecten van hoe we ons leven leven. Energiewerk kan maken dat dat wat onbewust is, omhoog kan bewegen op weg naar bewustzijn. In deze serie van drie lessen richten we ons op de chakra's. Middels verschillende (yoga)oefeningen en houdingen word je uitgenodigd je te verbinden met het levensgevoel behorende bij de verschillende chakra's. Wellicht ga je herkennen, herinneren en voelen waar het stroomt en waar niet (meer), om dat wat gelegen is in het onbewuste, bewust te laten worden.

Dit 'energiewerk voor vrouwen' is meer dan alleen yogales. Het is een bijeenkomst expliciet voor vrouwen. Mirjam en Eva willen je graag bewust maken van je eigen energie, omdat vrouwelijke energie al honderden jaren lang onderdrukt is bij zowel vrouwen als mannen. Terwijl deze energie even belangrijk is voor de balans op aarde als de mannelijke energie. Als vrouwen onderling kan de energie sneller herkent, herinnert en omarmt worden. In de lessen zal ook een Sjamanen drum gebruikt worden om al vroeg in de lessen door middel van de trilling in diepere lagen van zowel het fysieke als het energetisch lichaam te komen. Daarbij is het ook belangrijk dat we in deze serie lessen werken met dezelfde groep vrouwen. **Je kan je dus alleen inschrijven voor alle 3 de lessen.**

De lessen vinden plaats van 10.00 uur tot 12.00 uur op:

Zaterdag 16 december

Zaterdag 20 januari

Zaterdag 10 februari

Voor meer informatie of opgave kun je contact opnemen via info@yogacentrumleeuwarde.nl

KERST ROOSTER



De kerstvakantie is van zaterdag 23 december tot en met zondag 7 januari.

ZONDAG 24 december 10.30 - 11.30 een "Goedemorgen Yin-Nidra les" van Elco.

WOENSDAG 27 december 19.30 - 20.45 Zwangerschapsyogales van Mirjam.

DONDERDAG 28 december 20.00 - 21.00 "Lekker slapen Yin-Nidra" van Elco.

VRIJDAG 29 december 19.30 - 21.00 een Mantra Meditatie avond met Elbrecht.

ZATERDAG 30 december 10.00 - 11.00 een Hatha yogales van Mirjam.

Alle lessen zijn te reserveren via Momo Yoga. In deze laatste week van het jaar kun je iets speciaals verwachten. We zien je graag!

Van 31 december 2023 tot en met 7 januari 2024 zijn er geen (reguliere) lessen. Met een doorlopend abonnement kun je dus de keuze maken een extra les in 1 van de weken van januari. Lukt dit niet, dan mail je met "info" om een videoles uit het Corona archief. NB! vrijdag 5 januari is er wèl een XL-les.

2024

Op **5 januari 2024** geeft Lovely een **Restorative - Nidra les**. Deze XL-les staat elke eerste van de maand op het rooster. De les duurt 2 uur en heeft dan ook een apart

tarief. Met andere woorden, deze is niet met je reguliere abonnement te boeken. Echter wel een heerlijk kado voor jezelf in de eerste week van het jaar! Je vindt de les in het Momoyoga rooster.

Op **13 januari 2024** geeft Judith Mulder vanuit haar praktijk Inner-werk een hele dag met lichaamswerk voor het 'sacrale centrum' vanuit **Human Design**. Want dit sacrale centrum in het lichaam speelt een grote rol voor personen die een "Manifesting Generator" of "Generator" zijn. Deze dag is speciaal voor jou ontwikkelt! Val je onder dit type en wil je meer weten, of ben je nieuwsgierig wat Judith nog meer doet vanuit haar praktijk met human design? Haar [website](http://inner-werk.nl) geeft alle info: inner-werk.nl



Op **3 en 4 februari 2024** komt de Friese Iona Susanto uit Amsterdam een basiscursus **Pranic Healing** geven. Zij leert je op een bijzonder toegankelijke manier hoe je je handen kunt gebruiken om jezelf te verlichten van pijn of stress. Daarnaast leert ze ook hoe je dit voor een ander kunt doen. Pranic Healing werkt met de energie vanuit het chakra systeem. Via haar eigen site yogametiona.nl kun je meer te weten komen over dit weekend.

Daarnaast alvast een aankondiging voor een tweede workshop in februari van **Viktorija Oudman**. Ze komt opnieuw een introductie in **Face Yoga** geven. In de workshop vertelt Viktorija welke oefeningen je kunt doen om de spieren in je gezicht te trainen, om lijntjes en rimpels te verminderen. Ook zal ze uitleg geven waarom hier het woord Yoga bij aan te pas komt. De website van Viktorija vind je hier: faceyogaforyou.com

**WIJ WENSEN JE FIJNE
FEESTDAGEN EN EEN
GEZOND EN LIEFDEVOL
NIEUW JAAR!**

LOVELY, EVA, ANJA, ELBRECHT, ELCO, FREYA, MIRJAM

