

APRIL 2024

## LENTE NIEUWSBRIEF

### *RESTORATIVE van Lovely*

Misschien was het je al opgevallen dat de lessen van Lovely op vrijdag niet meer op het rooster staan. Het goede nieuws is dat de lessen na de zomer weer starten, de reden van deze pauze is minder goed. De moeder van Lovely is ernstig ziek en zal hier niet meer van herstellen. Lovely neemt zoveel mogelijk tijd om bij haar moeder te zijn in deze laatste dagen.

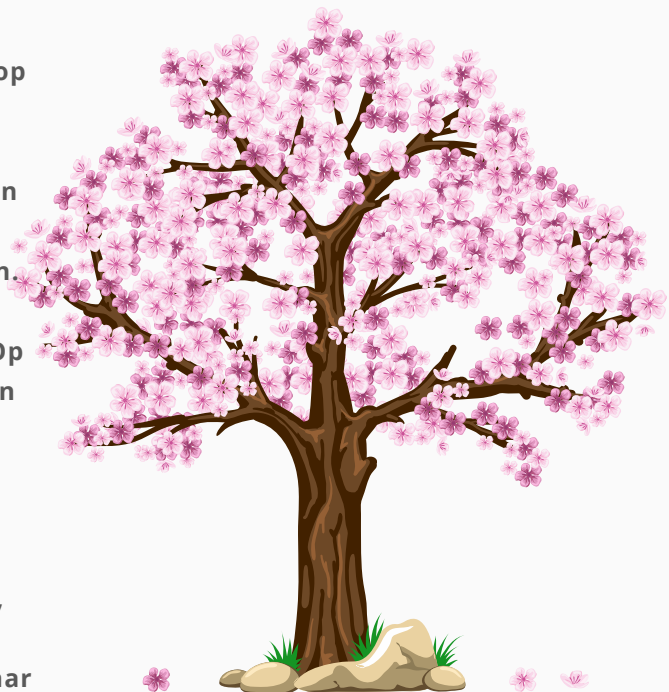
Wel komt Lovely nog een les geven voor de zomervakantie. Op zondag 9 juni is er een Restorative les met Live muziek. Deze kun je vinden in het rooster van Momoyoga.

### *YIN YOGA NIDRA met Elco*

Omdat een les op vrijdag na een lange werkweek heel fijn is, geeft Elco af en toe een les YIN yoga NIDRA. Dit is een yin yoga les die niet eindigt met een 'reguliere' ontspanning, maar met twintig minuten Yoga Nidra. Letterlijk betekent Yoga Nidra slaap van de yogi's. Het is een yoga vorm die wordt gebruikt om zowel geestelijk als lichamelijk op een dieper niveau van bewustzijn te komen voor een meditatie. In deze les is het een opzichzelfstaand onderdeel bedoelt om een diepe ontspanning te geven. Er wordt gezegd dat een half uur Yoga nidra gelijk staat aan drie uur gewone slaap. Perfect begin van het weekend ;) De lessen staan voor 10 mei, 24 mei, 5 en 19 juli op het rooster.

### *MERIDIAANSTREKKINGEN met Vera*

In de meivakantie (zie blok hiernaast) is er een les 'Meridiaanstrekkingen'. Deze wordt gegeven door Vera van der Molen van 'Vera zen shiatsu'. Meridianen zijn energiebanen die door het lichaam lopen. Zen shiatsu kent haar eigen meridiaan strekkingen, gebaseerd op klassieke yogahoudingen. In deze les staan de 6 basisstrekkingen centraal. Ze zijn zeer laagdrempelig en je hoeft er, net zoals bij yoga, niet lenig of fit voor te zijn. Deze strekkingen bevorderen een verbetering van je algehele balans en ze zorgen voor een gezonde energiehuishouding in het lichaam.



## VAKANTIE

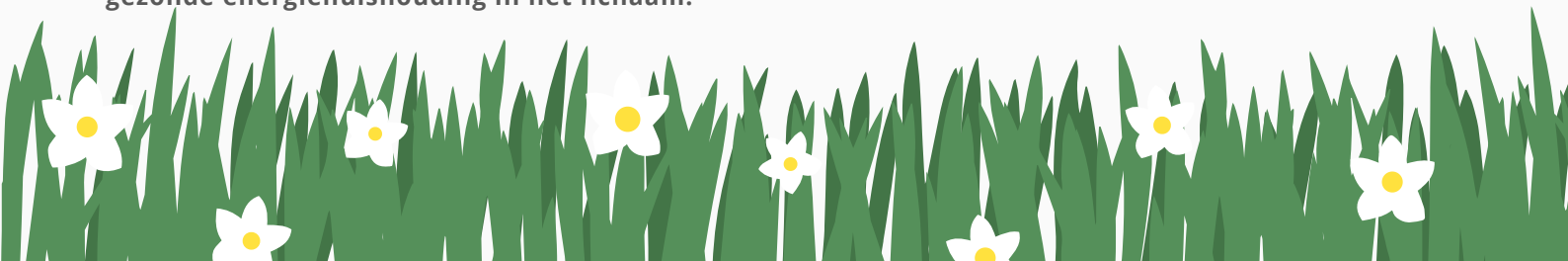
BINNENKORT STAAT DE MEIVAKANTIE VOOR DE DEUR. VAN 27 APRIL TOT 5 MEI IS ER EEN AANGEPAST ROOSTER.

**MAANDAG 18.45**  
ZWANGERSCHAPSYOGA

**DINSDAG 20.15** YIN YOGA

**WOENSDAG 19.00**  
CHAKRA YOGA

**DONDERDAG 19.30**  
MERIDIAANSTREKKINGEN



APRIL 2024



### *MANTRA ZINGEN met Elbrecht*

Op vrijdag 17 mei is er een avond mantra zingen met Elbrecht. Dit klinkt misschien spannend, want dit is niet echt iets wat we op school leren. Daarnaast zit er nog wel wat schaamte op het laten horen van je eigen stem. Maar het gaat deze avond niet over 'mooi en zuiver' zingen. Het gaat om het samen zingen waardoor er een diepe geestelijke verstillings kan komen. Dit ontstaat doordat de teksten in Sanskriet of Engels (ze staan op papier) steeds weer herhaald worden, wat een focus geeft. De stilte na dit 'monotone chanten' kan dan een ervaring van diepe stilte brengen. De avond is op basis van donatie, dus neem contant geld mee. **Opgeven gaat wel gewoon via Momoyoga.**

## VAKANTIE

**DONDERDAG 9 MEI IS HET HEMELVAARTDAG. ER IS DIE DAG MAAR 1 LES OM 19.15 UUR: MEDITATIEVE HATHA YOGA**

**PINKSTERMAANDAG 20 MEI ZIJN WE GESLOTEN.**

DE ZOMERVAKANTIE IS DIT JAAR VAN 20 JULI TOT 2 SEPTEMBER. WE ZIJN NOG BEZIG OM EEN LEUK ROOSTER IN ELKAAR TE PUZZELEN. WE BRENGEN JE UP TO DATE IN DE VOLGENDE NIEUWSBRIEF.

### *YOGA IN DE TUIN met Mirjam*

Het mooie weer is op komst en dus hopen we op yoga in de buitenlucht. Ook dit seizoen is er weer les in de tuin van Anne-Famkespleats in Stiens. Op 16 juni, 1 juli, 15 september van 10 - 12 uur **kun je aanhaken voor een hatha yogales. De kosten zijn 17,50 euro. Je kunt je opgeven via [info@yogacentrumleeuwarden.nl](mailto:info@yogacentrumleeuwarden.nl).**

Warme groet van het hele docententeam!

**“Het hart kent geen grenzen, behalve die welke we er zelf aan stellen”**

*Rumi*

