

# Yogacentrum Leeuwarden

## Nieuwsbrief!

### HERFSTVAKANTIE

26 okt - 3 nov 2024

De lessen in de herfstvakantie zijn via Momoyoga te boeken. Een kort overzicht hieronder:

MAANDAG 28 OKT 18.30 HATHA YOGA  
DINSDAG 29 OKT 19.00 MINDFUL HATHA  
DINSDAG 29 OKT 20.15 YIN YOGA  
DONDERDAG 31 OKT 19.15 YANG YIN YOGA  
VRIJDAG 1 NOV 9.00 MINDFUL HATHA  
VRIJDAG 1 NOV 10.15 ZWANGERSCHAPSYOGA

Hoi allemaal! De **herfstvakantie** staat alweer voor de deur. Van **26 oktober tot en met 3 november** is er een **ander rooster**. Hierover in deze nieuwsbrief meer info. Daarnaast komen er **nieuwe, vaste lessen** op het rooster en worden er een paar mooie **'specials'** aangeboden. Lees gauw verder dus!



### HERFST SPECIAL

Vrijdagavond 1 november verzorgen Elbrecht en Elco een avond in het teken van de herfst met **mantra zingen, zachte en vloeiende yoga en qigong houdingen**.

Dit alles om de herfst energie door je lichaam te kunnen laten stromen. De les eindigt met Yoga Nidra. En voor het naar huis gaan staat er thee en chocolade klaar.

Kosten 15 euro per persoon.

Tijd 19.30 - 21.00 uur.

Aanmelden via [yogaeb@kpnmail.nl](mailto:yogaeb@kpnmail.nl)





## OUDER-KIND YOGA

Wil jij ook lekker met jouw (klein)kind genieten van het samen bewegen? Voor kinderen van 2,5 tot en met 7 jaar. Als je als (groot)ouder graag aan yoga doet, is dit de manier waarop je dit samen met je (klein)kind kunt delen. Zo wordt yoga een nieuwe manier om jullie met elkaar te verbinden.

**Docent:** Christa de Vries

**Datum:** 28 november 2024

**Prijs:** €17,50 per (groot)ouder-kind koppel

**Opgave:** via Momoyoga of [info@yogacentrumleeuwarden.nl](mailto:info@yogacentrumleeuwarden.nl)

## NIEUW AANBOD

Vanaf **donderdag** 14 november staan er twee **nieuwe, wekelijkse lessen** op het rooster. Docente Elbrecht gaat om **9 uur Yin yoga** en om **10.15 uur Stoel yoga** geven. Deze laatste is NIEUW in de yogaschool. Tijdens Stoelyoga wordt yoga beoefend op en met een stoel. De yogahoudingen worden afwisselend staand en zittend gedaan. Tijdens de staande houdingen gebruik je de stoel als ondersteuning. De lessen zijn zacht en invoelend en worden aangepast naar ieders niveau, waardoor ze geschikt zijn voor iedereen en alle leeftijden.

De yoga laat je bewust worden van je lichaam en je ademhaling. Hierdoor leer je bewust te ontspannen. Je lichaam is een bron informatie, waarnaar je leert luisteren.



Vanaf januari 2025 gaan we **om de week** lessen aanbieden op **zaterdag**. De eerste les is op zaterdag 11 januari 2025.

Docente is **Nynke van den Bosch**. Zij geeft een mix van Vinyasa yoga met een vleugje hatha en Pilates. De les is van 9.30 - 10.30 uur. Een heerlijke start van de zaterdag!





## KIRTAN AVOND

Ben je gek op de stem van onze docente Lovely? Kom dan op **30 november** naar de **Kirtan avond** die ze geeft, samen met Renske Stoutjesdijk. Op deze avond worden mantra's gezongen die je als deelnemer mee kunt zingen, maar dat is niet verplicht. Ontspannen zal het sowieso zijn, want het geluid van de mantra hebben een helende invloed op je hersengolven, hart en ademhaling.

Tijd: 19.00 - 21.00

Kosten: 20 euro

## AYURVEDISCH ARTS

Op **16 en 17 januari** komt dokter Amruta Athale uit India medische consulten geven vanuit de **Ayurvedische gezondheidsleer**. Na een schriftelijke intake volgt er een afspraak met de dokter in de yogaschool. Ayurveda geeft adviezen voor zowel fysieke als mentale vraagstukken. Voor meer informatie of om een afspraak te plannen kun je mailen met [mirjamvdveen@gmail.com](mailto:mirjamvdveen@gmail.com)



## HUISHOUDELIJKE MEDEDELINGEN

- Omdat er soms wat onduidelijkheid over lijkt te zijn, even een korte toelichting op het annuleren van een les. Heb je een les gereserveerd in Momoyoga, maar blijf je toch niet te kunnen, dan heb je tot 2 uur voor aanvang van de les nog de tijd om 'm te annuleren. Schrijf je je na die tijd uit dan ben je de les jammer genoeg kwijt.
- Ook wij komen er niet onderuit om de prijzen te verhogen. Dit betekent dat vanaf januari 2025 de abonnementen stijgen met 75 cent per les.
- De kerstvakantie is dit jaar van 21 december 2024 tot en met 5 januari 2025. Zoals jullie van ons gewend zijn zullen we proberen een leuk 'kerstrooster' aan te bieden. Hierover later meer.

Veel liefs Mirjam, Eva, Elco, Lovely, Elbrecht

afmelden voor deze nieuwsbrief via  
[info@yogacentrumleeuwarden.nl](mailto:info@yogacentrumleeuwarden.nl)