

IT GIET WER OAN!



De zomervakantie is gevoelsmatig voorbij gevlogen. We hopen dat je een fijne zomer hebt gehad! **Maandag starten we weer met een volledig lesrooster.** Er zijn een aantal nieuwigheden te ontdekken. **Elbrecht** komt het docententeam versterken. Ze geeft op dinsdagavond **Mindful Hatha Yoga**. Daarnaast is er straks ook op **donderdagochtend** een **yin yogales** van Elco. En is elke eerste vrijdagavond van de maand een **XL les van Lovely**. Deze extra lange les wordt een combinatie van **Restorative en Yoga Nidra**.

Deze laatste vorm van yoga wordt vertaalt als 'yogaslaap', maar dat is niet wat je gaat doen. Het brengt je tussen waken en slapen in, waar je normaliter alleen komt in je diepe slaap. **Eén Yoga Nidra sessie staat gelijk aan vier uren diepe slaap.**

Wil je de zomer nog niet helemaal loslaten, dan kun je nog een laatste 'buitenyoga' les komen doen op een bijzondere locatie.



10 september is er om 10 uur 's ochtends een hatha yoga les in de tuin van Anne-Famkes Pleats. Deze theetuin is net buiten Stiens aan de Dokkumer Ee en alleen de ruisende bomen zijn al een reden om hier je matje neer te leggen. Docente is Mirjam, die natuurlijk heel hard hoopt op een mooie nazomerse ochtend.



Ayurvedische Detox Intro - 15 oktober

Elke voor -en najaar is het volgens de Ayurveda leer belangrijk om een lichaamsreiniging te doen. De wisseling van de seizoenen heeft (nadelig) effect op de spijsvertering en door het lichaam te reinigen krijgt de spijsvertering een boost om de winter / zomer goed door te komen.

In deze introductie workshop leer je meer over Ayurveda en wat een lichaamsreiniging precies inhoudt (nee, je gaat niet vasten). Misschien sluit je daarna aan bij de detox die Mirjam vanaf 19 oktober zal doen en begeleiden.

De middag is van 13-15 uur. Kosten zijn 17,50 euro.

Consult Ayurvedisch arts 5 -6 oktober

Dit najaar zal er weer een Ayurvedisch arts uit India consulten komen geven in de yogaschool. Wil je graag gezondheidsadvies vanuit Ayurveda dan ben je bij dokter Amruta aan het goede adres. Om een voorbeeld te geven waar de dokter je mee kan helpen; slapeloosheid, gewrichtspijn, hormonale klachten, huidandoeningen, hulp bij afvallen, etc.

Ayurveda kijkt vanuit jouw unieke situatie naar je lichaam. De adviezen die gegeven worden zijn geen quick fix, maar een degelijke aanpak waarbij er naar de oorzaak gekeken wordt van het probleem en niet het symptoom. Wil je een consult of meer informatie, mail dan naar info@yogacentrumleeuwarden.nl





Mama-retreat 23 september

Judith Mulder van 'Innerwerk met Judith' komt een dag retreat geven voor mama's. Deze dag is uitermate geschikt voor moeders die behoefte hebben om een dag niet in de 'doe' stand te staan, maar tot rust willen komen en ontspannen. Met verschillende oefeningen brengt Judith je weer terug naar de essentie van jou als vrouw om te 'zijn'. Daarnaast ontmoet je gelijkgestemden die net als jij deze dag voor zichzelf gunnen omdat het onontbeerlijk is om af en toe stil te staan.

Meer info via inner-werk.nl onder groepsaanbod.

Ook al is de vakantie net voorbij, toch even een overzichtje van de komende vakanties. De lesroosters zijn dan net even iets anders. We houden je daar van op de hoogte.

Herfst: 21 - 29 oktober

Kerst: 23 december - 7 januari

Voorjaar: 17 - 25 februari

Mei: 27 april - 5 mei

Zomer: 20 juli - 1 september



Op de volgende feestdagen zijn we dicht:

Goede Vrijdag: 29 maart

2e Paasdag: 1 april

Hemelvaart: 9 mei

2e Pinksterdag: 29 mei