

Nieuwsbrief Yoga-Touch



April/Mei 2018

Adres ; **Pasteurweg 53**, R'veen
W; www.yoga-touch.nl
E; info@yoga-touch.nl
www.facebook.com/studioyogatouch
?fref=ts



Nieuw – YogaFit en YinYoga

Op maandagavond zullen er wat veranderingen plaatsvinden in ons lesrooster!

Vanaf 19 maart zal Eric zijn Chakra Gong Yoga lessen hervatten. Tevens zal hij vanaf 26 maart ook extra **YogaFit** lessen gaan geven.

YogaFit is een combinatie van Fitness, Pilates en Yoga, waarin kracht, flexibiliteit en ontspanning hand in hand gaan.

De les zal beginnen met 5 minuten opwarmen, 15 minuten Fitness (spieropbouwende) oefeningen, 20 minuten Pilates (Core) oefeningen en 20 minuten Yoga (flexibiliteit). Een heerlijke mix van 3 prachtige bewegingsvormen die kunnen leiden naar een gezond, krachtig en stabiel lichaam en geest. Omdat wij ook snappen dat dit iets is wat je eerst moet ervaren, zijn de eerste twee lessen gratis.

Daarnaast zal vanaf 1 mei Ylonka op maandagavond haar lessen uitbreiden. De **Nia** les zal verschuiven van de vrijdagavond naar maandagavond en aansluitend zal zij **Yin Yoga** lessen geven.

Het lesrooster ziet er op maandagavond als volgt uit;

- 19.00 – 20.00 uur Nia – Ylonka (va 1-5)
- 19.00 – 20.00 uur YogaFit – Eric (va 26-3)
- 20.30 – 22.00 uur Yin/Yang Yoga – Ylonka (va 1-5)
- 20.15 – 21.45 uur Chakra Gong Yoga (va 19-3)

Op vrijdag zijn er alleen in de ochtend Yin Yoga lessen, in de avond zal er v.a. 1 mei dus géén Nia meer gegeven worden.



***19 maart; hervatten Chakra
Gong Yoga**

***26 maart; begin YogaFit**

***24 maart; Do-In Workshop
“Happy Together”**

***31 maart; Groove Party
Voorhout**

*** 1 en 2 april Pasen,
Geen lessen!**

***7 april; Yin Yoga XL
Workshop**

***16 april; Lange Do-In Les
*22 april; informatiemiddag
Spanje Yoga Week**

***27 april; Koningsdag,
Geen lessen**

***28 april; Do-In Workshop
*1 mei; begin Nia en Yin Yoga**

***10 mei; Hemelvaartdag,
Geen lessen**

***12 mei; Yin Yoga XL
Workshop**

***20 en 21 mei; Pinksteren,
Geen lessen**





YIN Yoga XL WORKSHOPS “VOORJAAR”

Zaterdag, 7 april en 12 mei!

13.00 – 16.00 uur

We gaan weer **3 uur** lang yoga ervaren. Houdingen, oefeningen, ademen, mediteren, tot rust komen! Het worden weer bijzondere workshops. Op 7 april zal Anja Roosenbrand van Inspiratie&Meer aanwezig zijn en ons begeleiden met Mantra's.



Een **mantra** is een gedicht, woord, uitspraak of een lettergreep die het midden houdt tussen een spreuk met magisch effect en een gebed. In sommige gevallen wordt hij herhaald en is hij bedoeld als een continue recitatie (chant).

Je denkt dat 3 uur lang is, maar het is zo voorbij. We nemen de tijd en de rust om het hele lichaam te verkennen en chakra's/energiebanen te ervaren. Je krijgt tijdens de workshops een hoop informatie om te weten, te voelen, te ervaren en te begrijpen. De workshops eindigen met een heerlijk kopje thee en wat lekkers.

*Wil je eens wat dieper in de Yin Yoga houdingen duiken?
Dan ben je van harte uitgenodigd om mee te komen doen aan deze workshops! Ervaring met yoga is niet nodig!*

Opgave is noodzakelijk: Ylonka, info@yoga-touch.nl ovv Yin XL-7april en Fiona, info@proefjebalans.nl ovv Yin XL-12mei

Kosten: €25,00 pp p.wksh
Docent; Ylonka Kramers & Fiona van Berkel
Gast; Anja Roosenbrand van Inspiratie & Meer

Let op; Pasen, Pinksteren, Hemelvaartdag, Koningsdag zijn officiële feestdagen. Het centrum is gesloten en de lessen komen te vervallen. Uiteraard is inhalen op een ander tijdstip/les altijd mogelijk.



*Mocht je zin hebben in een dansfeestje...
Op zaterdag 31 maart geeft Ylonka een Groove-party in Voorhout.
Tijdstip 11.30 tot 12.45.
Plaats; YogabyHillz, Dr. Aletta Jacobslaan 1
Prijs; € 15,00*



Onze Yoga Spanje reis zit vol! 22 deelnemers mogen wij verwelkomen op deze bijzondere reis. We hebben er enorm veel zin in. Op 22 april zal er van 14.00 tot 16.00 uur een informatie-bijeenkomst zijn voor alle deelnemers. Mocht je gezellig willen langskomen, ben je ook van harte welkom.

MAAR

We hebben in 2019 het weekend van vrijdag 12 tot zondag 14 april 2019 wederom het Hof van Kairos gereserveerd. Tot nu toe hebben wij dit als een zeer prettige locatie ervaren om met elkaar een heerlijk weekend te hebben. Vond je een week iets te veel en te duur, dan is wellicht dit weekend wel de gelegenheid voor jou. Zodra we alles rond hebben, zullen wij jullie dit middels de mail laten weten. Ook hier hebben we weer reuze zin in.



Zaterdag 24 maart Do-In Workshop

Do-In 'Happy Together', een workshop voor jou en je vriend(in), moeder, vader, broer of zus, collega, buuf of date. Je neemt iemand mee met wie je graag leuke en verbindende Do-In partner oefeningen wilt doen en de basis van Shiatsu-massage te leren. Maximaal 6 tweetallen.
Tijd; 9.30 tot 12.00 uur. Kosten 25,-.

Maandag 16 april extra lange Do-In Yoga-les.

Alle meridianen komen aan bod. De les bestaat uit meditatie, strekkingen, Ki-zelfmassage, innerlijke kracht oefeningen, visualisaties en ontspanning. Ontdek de helende en krachtige werking van eeuwen oude technieken.
Tijd; 19.30 tot 22.00 uur. Kosten: 20,- euro.

Zaterdag 28 april Do-In 'Je Energie' Workshop

In deze workshop gaan we dieper in op de energetische werking van Do-In Yoga. Je leert hoe subtiel je energie reageert op allerlei innerlijke en uiterlijke factoren en hoe je sterker in je Hara komt te staan. Er wordt veel aandacht gegeven aan gronden, visualisatie in combinatie met Do-In oefeningen. Leren dieper met je aandacht naar binnen te gaan om je bewustzijn te vergroten. Dit helpt je beter bij je gevoel en je grenzen te komen en is heel geschikt wanneer je bijvoorbeeld hoogsensitief bent.
Tijd; 9.30 tot 12.00 uur. Kosten: 25,- euro incl. oefeningen voor thuis, thee en lekkers.

**Voor informatie en aanmelding, mail
Marise Bartels: Info@hetlevenbeweegtje.nl**

