

Nieuwsbrief

Jaargang 6 nummer 1, januari 2017

In dit nieuwe jaar maak ik mijn droom waar! Mijn eigen yogastudio opent per 1 februari. Meer ruimte om te groeien. Mijn eigen sfeer neerzetten. Meer persoonlijke touch kunnen bieden. Ik ben zo dankbaar dat het allemaal zover heeft kunnen komen met de hulp van lieve vrienden. Kom je eens kijken, of meedoen?

2017. Laat het óók jÓuw jaar worden! :-)

In deze nieuwsbrief:

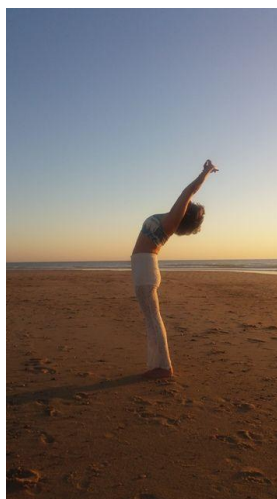
- nieuw lesrooster: aanmelden vanaf nu
- tarieven van de lessen
- Personal Yoga
- kinderyoga
- Yoga-coach
- afvallen
- massage
- leren masseren

Yogalessen

Hieronder staat het lessenschema van mijn nieuwe yogastudio op de Sweelincklaan 22 in Arnhem Alteveer. Hierin is plaats voor maximaal 8 mensen per yogales, 12 mensen voor meditatie-momenten. Veel persoonlijke aandacht. Veel ruimte voor groei. Voel je welkom en probeer eens een les. Bij 4 aanmeldingen gaat de les beginnen.

Degenen die de inventarisatie van de lessen hebben ingevuld dank ik hartelijk. Alle tips en suggesties heb ik zo goed mogelijk proberen toe te passen. Per 1 februari gaan de groepslessen overdag op de Sweelincklaan beginnen. Wil je graag alvast een plekje reserveren? Dan kun je per 1 februari 2017 alvast overstappen van de avondles naar de daglessen. Of als je vaker yoga in een week wenst, dan kan dat natuurlijk ook. Meld je dan nog even aan want de inventarisatie geldt *niet* als definitieve deelname.

dag	tijd	bezigheid	opmerking
zondag	19.00 - 20.00	hatha flow yoga	Craneveer
	20.15 - 21.30	hatha flow yoga	Craneveer
maandag	8.30 - 9.00	meditatie	
	9.15 - 10.30	zachte yoga lang	
	11.00 - 14.00	PY en massages	
	14.45 - 15.30	kinderyoga	
dinsdag	7.00 - 8.00	Early Birdles	Yogahouse
	9.00 - 10.15	hatha flow yoga	Yogahouse
	13.00 - 14.00	zachte yoga	
	14.45 - 15.30	kinderyoga	
woensdag	10.30 - 11.45	hatha flow yoga	
	17.30 - 18.30	zachte yoga	Craneveer
	19.00 - 20.00	mannenyoga	Craneveer
	20.15 - 21.30	hatha flow yoga	Craneveer
donderdag	8.30 - 9.00	meditatie	
	9.15 - 10.15	zachte yoga	
	14.45 - 15.30	kinderyoga	
vrijdag	7.00 - 8.00	Early Birdles	
	9.00 - 17.00	PY en massages	



Ná de zomer van 2017 verhuizen de lessen van de zondag- en woensdagavond ook naar Yotalibra op de Sweelincklaan. De eerste serie van 10 lessen start dan in september. De data hiervoor volgen te zijner tijd.

De tarieven van de yogalessen en meditatie bij Yoga Libra zijn als volgt:

activiteit	prijs per les	serie van 10	opmerking:
proefles yoga	€ 10		wordt verrekend bij de start van een serie
meditatie	€ 5	€ 50	bij 2x per week: €90
yoga 60 minuten		€ 80	bij twee lessen in de week geldt:
yoga 75 minuten		€ 90	1 les van beide variaties is gratis

Heb je liever [Personal Yoga \(PY\)](#), of yoga in een klein groepje? Neem daarvoor vrijblijvend contact op met me via een [e-mailtje](#) of via mijn [contactformulier](#).

Ik geef Yotalibra hatha flow lessen maar ook andere varianten.

Zo bied ik [yoga speciaal voor mannen](#) aan, omdat een mannenlichaam vaak strakkere schouders/ rug/ benen heeft en oefeningen daarvoor als heel waardevol en versoepelend worden ervaren.

Er is een Early Bird-les voor mensen die graag de ochtendactiviteiten opzoeken vóórdát ze aan hun werk- of studiedag beginnen. Deze les start om 7.00 uur op dinsdag in Yogahouse Arnhem (in Arnhem Klarendal) en op vrijdag bij Yotalibra op de Sweelincklaan.

Verder is er [zachte hatha yoga](#) voor 50+ers en mensen die (misschien tijdelijk) fysieke beperkingen hebben. Zachte yoga helpt om weer veerkrachtig te zijn en om prettig te leven in onze hectische maatschappij. We voelen de druk om veel te doen, ervaren stress daardoor. Zachte yoga is een tegengeluid daartegen.

In 2016 heb ik ook plezier gehad met twee leuke groepen kinderen die [kinderyoga](#) volgden. Allemaal heel diverse lessen, en mooi om te mogen en te kunnen geven. Al deze lessen komen op de Sweelincklaan om aan deel te nemen.

Opleiding

Begin februari 2017 rond ik mijn opleiding tot Yoga Coach af. Een heel mooie, intensieve en rijke opleiding waarmee ik degenen die het nodig hebben nog beter kan coachen om inzichten te verkrijgen in hun mindset. Ze te stimuleren minder goede gewoonten te doorbreken. Positiever in het leven te staan. Weer meer van het leven genieten. Als yogacoach combineer ik coachingstechnieken met Personal Yoga voor meer energie en levenskracht, voor jou persoonlijk. Heb je een (levens)vraag? Een vraag op het gebied van je geest of lichaam en wil je graag advies krijgen? Meld je dan even via een [e-mailtje](#) of via mijn [contactformulier](#).

Afvallen

De winterperiode is vaak een periode van méér binnen zijn, etentjes en borrels, meer gezelligheid en ander eten dan in de zomer. Als je weet van jezelf dat dit fenomeen een valkuil voor je kan zijn, een soort onzichtbaar sein dat je meer mag snoepen en je wil dit eigenlijk niet, start dan een 12-weken-traject en zorg dat je controle houdt over je gewicht. Ik help je. Als je nu begint, zit je in de lente een stuk beter in je vel! Het is echt haalbaar. Kijk wat de mogelijkheden zijn bij 'afvallen'.

Massage

De massages, net als Personal Yoga en Coaching, zijn in principe op maandagmiddag 12.30 - 14.00 uur en vrijdagen te boeken van 9.00 - 17.00 uur. In overleg is er soms nog wel een ander moment te vinden dat ons beiden schikt.

Kun je voelen wat je lichaam nodig heeft? Waar hoopt de spanning zich op? In je rug, schouders, nek? Ben je moe? Heb je behoefte aan extra warmte in je lijf? Ontspanning zoals ontspanning zou moeten voelen. Kijk maar eens bij de [massages](#) in het hoofdmenu. Misschien is er een vorm van massage die bij je past.

Altijd al willen leren masseren? Nu kan het!

In zes avonden leer je steeds een ander deel van het lichaam masseren, zodat je de [basis van een massage](#) leert. Deze praktische cursus is leuk om samen met je partner te doen, maar kan ook prima alleen. Ook privéles, dat wil zeggen als (echt)paar, behoort tot de mogelijkheden.

Tot ziens in één van de lessen of bij een massage. Misschien kan ik je helpen met afvallen, of heb je een andere specifieke vraag. Voel je welkom vrijblijvend contact met me op te nemen.

Namasté (het licht in mij ziet het licht in jou) en Sat Nam

Cindy

Yoga Libra Arnhem

Libra - Lichaam in balans

Persoonlijke begeleiding bij een gezonder leven, minder stress en beter in je vel

[yogalibra.nl](#)

cindy@yogalibra.nl

telefoon: 06 - 44 504 337