

Nieuwsbrief

Jaargang 6 nummer 2, lente 2017

De zomertijd is weer ingegaan. Nu is het écht lente! Voel je de zonne-energie weer? Iedereen kijkt anders uit de ogen als de zon schijnt. Heerlijk!

Dit voorjaar heb ik ook weer zin in nieuwe dingen, die ik voor de allereerste keer doe. Lekker spanning! Ik hoop dat ik je kan enthousiasmeren met deze nieuwsbrief.

Wil je op de hoogte blijven van Yoga Libra of Libra Lichaam in Balans? Schrijf je dan even in. Heel gemakkelijk op de knop hiernaast. Mijn nieuwsbrief verschijnt 4 à 5x per jaar. Ook als je je wil uitschrijven is dat gedaan met één druk op de knop.

In deze nieuwsbrief:

- wijzigingen in lesrooster
- eerste mantra avond: vrijdag 12 mei 20.00 - 21.30 uur
- Kundalini workshop door Jasper Kok: zaterdag 27 mei 13.00 - 16.30 uur.
- workshop half september: de bekkenbodem en yoga door Betty van Vulpen
- afvallen

Yogalessen

Inmiddels zijn de eerste wijzigingen doorgevoerd in het lesrooster. Overweeg je een keer een les mee te doen? Kijk dan even op deze website voor de laatste wijzigingen in het lesrooster.

De eerste volledige serie van nieuwe yogalessen start na de meivakantie vanaf week 19 (8 mei) t/m week 27 (7 juli) Afhankelijk van je lesdag is de serie 8 of 9 yogalessen/meditaties. Inschrijven kan vanaf nu. Ik ben blij dat de lessen al aardig vol lopen. Wat fijn dat zoveel mensen de positieve effecten van yoga ervaren.

Ná de zomer van 2017 verhuizen alle Craneveer YogaLibra lessen van de zondag- en woensdagavond naar Yogalibra op de Sweelincklaan. De eerste serie van 10 lessen start na de zomervakantie vanaf zondag 3 september.

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**.

Mantra zingen

Op vrijdag 12 mei is de eerste mantra avond van Yoga Libra op de Sweelincklaan. Mantra's zijn herhalingen van bepaalde woorden en zinnen die diep naklinken in je lichaam en je soms onverklaarbaar kunnen raken. Het ritme, de kadans van de mantra wordt als prettig ervaren en maakt het lichaam en de geest rustig. Door te luisteren naar mantra's kun je het al voelen, en door te zingen kan het effect nog versterkt worden. Het gaat er niet om hoe mooi je kunt zingen. Het gaat om de ervaring van de resonantie van de mantra's, wat voor een stem je ook hebt. Ik zal zorgen voor afwisselende mantra's, met teksten en verklaringen hiervan ter ondersteuning. We drinken tussendoor een kopje thee. Deelname: €5 per persoon.

Kundalini Yoga Workshop

Dit is echt héél bijzonder! Een unieke kans in Arnhem Noord!

Mijn docent van de Yoga Coachingsopleiding, Kundalini Coach Jasper Kok, komt op 27 mei voor Yoga Libra een workshop van 3,5 uur lang geven.

Ervaar wat Kundalini yoga met je kan doen, voel de innerlijke kracht en energie. Hoor meer over de oorsprong van Kundalini dat letterlijk 'energie' betekent. Zeker als je de Kundalini aspecten in mijn les waardeert, en voelt wat ze doen, is deze workshop de moeite waard.

We starten om 13.00 en het duurt tot 16.30 uur. Er is beperkt plek. Voor de snelle beslissers heb ik een heel goede prijs: tot en met 5 april kost de workshop slechts €35, alléén en speciaal voor alle deelnemers van mijn lessen. Vanaf 6 april is de inschrijving open voor iedereen. De prijs is dan €45 voor deze 3,5 uur vol inspiratie. Kom je met zijn 2-en dan betaal je samen €80. De inschrijving sluit op maandag 15 mei zodat ik de locatie en de rest van de workshop goed kan voorbereiden.

Heb je interesse meld je dan even via een **e-mailtje** of via mijn **contactformulier**.



Yoga en de bekkenbodem: workshop in september

De bekkenbodem: nog steeds een beetje taboe. Alle moeders weten er al meer van dan de gemiddelde medemens. Onze bekkenbodem is gelegen tussen heidligbeen (Sacrum) en schaambot en omvat een wirwar van spieren. Een gezonde bekkenbodem zorgt voor een stevige basis voor je buikorganen, voor mannen én vrouwen. Een bekkenbodem die je goed kunt bedienen, die krachtig is, zorgt voor minder problemen als je ouder wordt: minder verzakkingen en ouderdomsklachten. Een top-bekkenbodempfyiotherapeut, Betty van Vulpen, komt ons vertellen hoe je bekkenbodem werkt en hoe je deze kunt trainen. In het tweede deel van de workshop gaan we yogaoefeningen doen zonder en mét de inzet van de bekkenbodem om het verschil te ervaren.

Afvallen

De lente is begonnen! Heerlijk weer wat laagjes kleren minder en misschien ook wel een onderhuids laagje dat je kwijt wil. Ben je wat voller geworden afgelopen winter en wil dit eigenlijk niet, start dan een 12-weken-traject en zorg dat je weer controle krijgt over je gewicht. Ik help je. Als je nu begint, zit je in de zomer een stuk beter in je vel! Het is echt haalbaar. Kijk wat de mogelijkheden zijn bij 'afvallen'.

Massage, PY en coaching

De massages, net als Personal Yoga en Coaching, zijn te plannen in overleg. Kijk in mijn lesrooster voor de ruimte in het rooster.

Tot ziens in één van de lessen, een coachingssessie of bij een massage. Voel je welkom vrijblijvend contact met me op te nemen als je ergens meer over wil weten.

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