



NIEUWSBRIEF Jaargang 6 nummer 3, zomer 2017

Leve de zomer! De vakantieperiode is aangebroken. Geniet van de zon: lekker uitrusten, uitwaaien, genieten van het buiten zijn en nieuwe zonne-energie opdoen. Even alles loslaten. Het zal je goed doen.

In deze nieuwsbrief:

- Zomeryogalessen: spontaan een yogales meedoen? Dat kan!
- Massage abonnement
- Update lesrooster
- Workshop 23 september: de bekkenbodem en yoga door Betty van Vulpen
- Mantra avond: vrijdag 10 november 20.00 - 21.30 uur

Zomeryoga

Het kan zijn dat ik de tijd, ruimte en mogelijkheden heb op een ochtend, een middag of een avond om spontaan een yogales te geven, binnen of buiten, afhankelijk van het weer. Als je het leuk vindt daarvan op de hoogte te blijven, geef dit dan maar aan bij me. Dan voeg ik je toe aan de WhatsAppgroep 'Zomeryoga' en dan kun je bepalen of de aangegeven mogelijkheid ook jou schikt. In Yogahouse gaan op dinsdagen de yogalessen om 7.00 en om 9.00 vrijwel de gehele zomer door. Alleen de eerste 2 weken van augustus ben ik er niet. Je kunt dus op regelmatige basis blijven doorgaan.

Massageabonnement

Er zijn cliënten die elke maand behoefte hebben aan een massage, door bepaalde pijnklachten of voor de ontspanning.

Daarom heb ik een voordelige optie aan de massagetarieven toegevoegd: een massage-abonnement.

Boek in elke maand een massage en betaal slechts voor 10 in plaats van 12 stuks. We plannen de massages in één keer voor het hele jaar. Dan kun je je eigen tijd en favoriete dag kiezen en kun je elke maand uitkijken naar de massage die jou zo goed doet.



Update lesrooster

Er blijkt veel animo voor de Early Bird Yoga. Daarom is een extra Early Birdles aan het lesrooster toegevoegd op de woensdagochtend vanaf 1 september. De ochtendlessen brengen je zoveel energie gedurende de hele dag! Ervaar het maar eens. Je zult het

voelen. De les start om 7.00 uur en de deur gaat open 10 minuten voor de les start. Er is in deze les nog plaats.

De mensen die met mij in de Craneveer ruimte gestart zijn, wil ik graag hartelijk bedanken voor hun vertrouwen de afgelopen 3 jaren en hun flexibiliteit om, in sommige gevallen, te switchen naar een ander yoga-moment. Door de wisselingen is er hier en daar ruimte ontstaan in een les die voorheen 'vol' was. Informeer gerust naar de mogelijkheden.

De eerste volledige serie van nieuwe yogalessen start na de zomervakantie vanaf 1 september 2017. Afhankelijk van je lesdag duurt de serie 9 of 10 yogalessen of 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 en meditatie ervaren.

Wil je graag beginnen met yoga maar weet je niet hoe? Heb je een specifieke vraag, 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**.

Yoga en de bekkenbodem: workshop 23 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-bekkenbodempysiotherapeut en bekend bij velen in Arnhem, 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 yoga-oefeningen doen zonder en mét de inzet van de bekkenbodem om het verschil te ervaren. De workshop is deze keer gericht op vrouwen. Inschrijven kan vanaf nu via de website of mail..

Datum en tijd: zaterdag 23 september van 14.00 uur tot 16.30 uur, uitloop naar maximaal 17.00 uur.

Dit is inclusief een drankje en wat lekkers in de pauze.

Prijs: €40 of €75 voor 2 personen bij inschrijving vóór 1 september. Na 1 september €45 per persoon.

Locatie wordt bepaald na 1 september, afhankelijk van het aantal deelnemers.

Mantra zingen vrijdag 10 november

Op vrijdag 10 november is er een mantra avond gepland van 20.00 - 21.30 uur. 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. Vooraf inschrijven is nodig om te weten met hoeveel personen we zijn.

Nieuwsbrief

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

Tot ziens in één van de lessen, een coachingsessie of bij een massage. Voel je welkom vrijblijvend contact met me op te nemen als je ergens meer over wil weten. Mocht ik je niet meer zien of spreken in een zomeryogales: geniet van een héérlijke zomer. Rust goed uit en zorg voor jezelf. Pas dan kun je er ook weer helemaal voor anderen zijn.

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

Cindy

Yoga Libra Arnhem

Libra - Lichaam in balans

Sweelincklaan 22, Arnhem Noord

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

cindy@yogalibra.nl

telefoon: 06 - 44 504 337