

Nieuwsbrief



Jaargang 6 nummer 4, najaar/winter 2017

De herfst met haar wind, regen, kou maar ook met de prachtige herfstkleuren en wolkenluchten is gearriveerd. De eerste koude nachten zijn een feit. Herfst is een tijd om je weerstand hoog te houden en goed voor jezelf te zorgen.

In deze nieuwsbrief:

- o Leren mediteren
- o Massage abonnement en winteraanbieding
- o Update lesrooster
- o Afmelden voor een les en gemiste lessen inhalen
- o Workshop bekkenbodem Betty van Vulpen op herhaling
- o Mantra avond: vrijdag 9 februari 2018 20.00 - 21.30 uur

Meditatielessen

Iedereen kan het, je hebt er niets voor nodig en het kan overal. Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen die mediteren rustiger, vriendelijker en beter bestand tegen stress worden. Weet je niet hoe je moet beginnen? Er zijn 2 momenten dat er meditatie(les) aangeboden wordt: op maandag- en donderdagochtend van 8.30 uur tot 9.00 uur. Diverse vormen van meditatie komen aan bod, van geleide meditatie tot stiltemeditatie, staande, liggende, lopende meditatievormen, meditatie met mudra's en mantrameditatie. Meditatie op je ademhaling en verschillende ademhalingstechnieken. Er zijn vele vormen en varianten. Voor ervaren mediteerders en voor beginners. Ontdek welke meditatie bij je past. Welke vorm doet jou goed?

10x 30 minuten bedraagt €50. De meditatielessen lopen qua serie gelijk met de yogalessen, maar instappen kan ook tussentijds.

Massage abonnement

Er zijn mensen die elke maand behoefte hebben aan een massage, door bepaalde pijnklachten of voor de ontspanning. Daarom is er nu het 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.



Massage winteraanbieding

Wil je jezelf (of iemand anders) eens verwennen dan is dit misschien een goed moment. In november, december, januari en februari bied ik de gehele lichaamsmassage aan met warme olie en extra aandacht voor de schouders en voeten. Deze massage bedraagt €50 voor 60 minuten.

In de koudere maanden blijven de Hot Stone-massages ook populair. Een weldaad voor je lichaam.

Update lesrooster

Met ingang van 1 januari 2018 verhuist de Early Birdles van Yogahouse op dinsdagen naar de Sweelincklaan. Vanaf dan zijn er 3 vroege lessen te volgen bij YogaLibra: op dinsdag, woensdag en vrijdag. 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

de Early Birdlessen van dinsdag en woensdag nog een plekje vrij voor nieuwe leden. Zie hier het [lesrooster](#).

Een mooie ontwikkeling is dat er inmiddels ook een soort 'halfzachte' yoga gaat ontstaan, naast de zachte yoga en de actieve hatha flowles. Net iets méér dan de heel zachte, meditatieve en stretchende yogavorm die ik al aan bood, en toch met weinig kracht en belasting op de gewrichten die voor veel mensen teveel is. De langere lessen op maandag- en donderdagochtend om 9.15 uur zijn daar naartoe aan het ontwikkelen. Heb je nog meer wensen? Ik sta open voor suggesties.

Wil je graag beginnen met yoga of mediteren 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](#).

Afmelden voor een les en gemiste lessen inhalen

Natuurlijk kan het gebeuren dat er een keer iets tussenkomt als je je yogales gepland hebt. Dat is jammer voor je op dat moment maar gelukkig mag je je les altijd inhalen gedurende het lopende lesblok. De meeste yogi en yogini maken daar al gebruik van. Dat vind ik fijn want dat betekent dat je de les niet hoeft te missen en de yoga-beoefening voor jou doorgaat. Weet je al langer van tevoren dat je een les niet kunt meedoen: geef dat dan alsjeblieft ook door. Je geeft een ander daarmee de mogelijkheid in jouw lesuur een yogales te volgen. Op deze manier is het voor iedereen prettig en zo blijft het systeem werken.

Workshop bekkenbodem op herhaling: 3 februari 2018.

In december komt er een intekenlijst voor een nieuwe bekkenbodemworkshop op 3 februari 2018.

De bekkenbodem: nog steeds een beetje taboe. Alle moeders weten er al meer van dan de gemiddelde medemens. Onze bekkenbodem is gelegen tussen heiligbeen (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. Het belang van de bekkenbodem wordt binnen yoga erkend en er bestaan vele oefeningen ter ondersteuning van de bekkenbodem. In mijn lessen wordt regelmatig aandacht hieraan besteed.

Betty van Vulpen, zeer ervaren bekkenfysiotherapeut en bekend bij velen in Arnhem, komt ons vertellen hoe je bekkenbodem werkt en hoe je deze kunt trainen. In het tweede deel van de workshop gaan we oefeningen doen zonder en mét de inzet van de bekkenbodem om het verschil te ervaren. De workshop is deze keer gericht op vrouwen.

Datum en tijd: zaterdag 3 februari van 14.00 uur tot 16.30 uur,

uitloop naar maximaal 17.00 uur. Inclusief een drankje en wat lekkers in de pauze.

Prijs: €40 pp of €75 voor 2 personen bij inschrijving vóór 1 januari 2018. Na 1 januari €45 per persoon.

Locatie wordt bepaald vóór 1 februari, afhankelijk van het aantal deelnemers.

Mantra zingen

Aan het einde van de lessenserie, op vrijdag 10 november, was de eerste mantra avond van Yoga Libra.

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.

Aan het einde van de tweede lessenserie, op vrijdag 9 februari 2018, gaan we weer mantra's zingen.

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 ongeveer 4x 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 coachingssessie of bij een massage. Voel je welkom vrijblijvend contact met me op te nemen als je ergens meer over wil weten. Ik hoop je te kunnen inspireren.

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