



Nieuwsbrief Jaargang 7 nummer 1, voorjaar 2018

Het was pas nog guur en koud. De winter heeft gevoelsmatig erg lang geduurd. Nu de klok weer op zomertijd staat kunnen we genieten van de langere avonden. De kracht van de zon neemt toe. De temperatuur stijgt. Heerlijk om je te laven in het licht en de warmte. Het is weer tijd voor frisse, nieuwe zonne-energie!

In deze nieuwsbrief:

- Update lesrooster
- Afmelden voor een les en gemiste lessen inhalen
- Nieuw: Ayurvedische drukpunt-massage
- Wensen voor het nieuwe seizoen
- Massagetarieven aangepast.
- Mantra zingen op vrijdag 29 juni van 19.30 - 21.00 uur.
- Zomeryoga

Update lesrooster

Met ingang van 1 januari is de Early Birdles van Yogahouse op dinsdagen verhuisd naar de yogastudio van Yoga Libra. Nu zijn er 3 vroege lessen te volgen bij YogaLibra: op dinsdag, woensdag en vrijdag. De ochtendlessen brengen je zoveel energie gedurende de hele dag! Je zult het voelen. De les is van 7.00 - 8.00 uur. Op dinsdag en woensdag is er nog een plekje vrij voor nieuwe leden. Zie hier het [lesrooster](#).

Afmelden voor een les en gemiste lessen inhalen

Het kan gebeuren dat er een keer iets tussenkomt als je je yogales gepland hebt. Je mag je les altijd inhalen gedurende het lopende lesblok. De meeste yogi en yogini maken daar al gebruik van. Fijn! 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.

Ayurvedische drukpuntmassage

Met ingang van half april is Tanja gestart met geven van massages in mijn massage-praktijk. Ze masseert met heerlijke warme biologische sesam-olie en gebruikt diverse technieken, waaronder kloppen, wrijven, kneden en wringen.

Ze stelt zich hier aan je voor:

Hallo, ik ben Tanja en ik heet u welkom voor een ayurvedische drukpuntmassage. Tijdens de massage loop ik de belangrijkste drukpunten van uw lichaam na. De werking van de organen wordt zo verbeterd en lichaam en geest komen weer in balans. Het lichaam wordt gereinigd en gevoed.

Graag tot ziens!

De massage van 90 minuten kan voor €65 worden geboekt. Contact Tanja via 06 - 48 48 20 48.



Wensen voor het nieuwe seizoen

Regelmatig hoor ik dat yogi het heerlijk vinden om in een klein groepje les te hebben. Dat begrijp ik wel. Meer rust, méér aandacht voor het goed uitlijnen van het lichaam. Tijd voor specifieke vragen, pijntjes en wensen. Méér fysieke ruimte. Ik hanteer een persoonlijke stijl van lesgeven. Je hebt dan nóg meer individuele aandacht.

Behalve de hatha flow yoga geef ik ook zachte yoga lessen. Ik heb nog véél meer ideeën: zo wil ik graag met een volledige Kundalini-les starten, compleet met mantra's, meditatie. Een hele kriya per les. Ik verwacht ná de zomer, als we weer beginnen met een nieuw seizoen, ga ik daarmee van start. Dan gaan er wellicht wat lessen in het lesrooster veranderen.

Wil je meedenken en je wensen kenbaar maken?

Gebruik [deze link](#) om je wensen met me te delen. Het neemt nog geen minuutje van je tijd in beslag. Dankjewel dat je de moeite neemt om mij feedback te geven. Jouw mening vind ik belangrijk.

Massage-tarieven aangepast

Met ingang van april zijn de massage-tarieven aangepast. Zie [hier](#) de geldende tarieven.

Mantra zingen



Mantra's zijn herhalingen van bepaalde woorden en zinnen die diep naklinken in je lichaam en je soms onverklaarbaar kunnen raken. 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 stem is. Het gaat om de ervaring van de resonantie van de mantra's, welke stem je ook hebt. Ik zorg voor afwisselende mantra's, met teksten en verklaringen hiervan ter ondersteuning.

De volgende mantra-avond, als afsluiting van het yoga-seizoen, is op vrijdag 29 juni van 19.30 - 21.00 uur. We drinken tussendoor een kopje thee. Deelname: €5 per persoon. Vooraf inschrijven is nodig om te weten met hoeveel personen we zijn.

Zomeryoga

Er komen weer veel vrije dagen aan. Eerst 2 weken meivakanite. Daarna start de laatste lessenserie van maar 7 weken. Straks in juli en augustus is er 2 maanden géén reguliere yoga. Net als vorig jaar zal ik met deze vrije dagen soms ad hoc een losse yogales aanbieden. Soms buiten, met mooi weer, soms binnen. Soms een zachte yogales of Kundalini yoga, een andere keer een flowles of yin-yoga. Wil je op de hoogte blijven, dan zet ik je in de Zomeryoga-appgroep. Je bent niks verplicht. Je hoeft zelfs niet te antwoorden. Alleen als je méé wil doen, laat je dat weten.

Nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van Yoga Libra of Libra Lichaam in Balans? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief. Mijn nieuwsbrief verschijnt ongeveer 4x per jaar. In én uitschrijven is heel gemakkelijk met één druk op de knop aan de rechterkant van mijn website.

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 lekker in je vel

cindy@yogalibra.nl

telefoon: 06 - 44 504 337