



Nieuwsbrief jaargang 7 nummer 2, najaar 2018

Wat hebben we een lange, warme zomer gehad. En nu de dagen weer merkbaar korter worden, de nachten weer fris en het weer -op zijn zachtst gezegd- wispelturig, is dat wel weer even een omschakeling. Wat we momenteel in de yogalessen weer doen is de warmte opwekken in jezelf, en weten hoe je jezelf kunt warm houden. We zijn weer begonnen! :-)

In deze nieuwsbrief:

- Kundalini yoga en meditatieve yoga toegevoegd aan het lesrooster
- Mantra zingen op vrijdag 9 november van 19.30 - 21.00 uur.
- Tienergyoga start na de herfstvakantie
- Warme wintermassage: Hot Stone
- Nieuw: yoga op maandagavond

Lesrooster met Kundalini yoga en Meditatieve Hatha Yoga

Na de lange zomerstop (op de lekkere losse zomerlessen na) ben ik gestart met 2 Kundalini-lessen per week. Wát een genot om te geven, maar nóg mooier is hoe ze worden ontvangen. Deze beweeglijke vorm van yoga waarin je eigen energie wordt geactiveerd en je je weer sterk gaat voelen werkt zó krachtig! Met deze yoga van het bewustzijn kan iedereen meedoen. Zowel op maandag als op donderdag is nog een plekje in de les die 90 minuten duurt. De lestijden: 8.30 - 10.00 uur.

De nieuwe meditatieve hatha yoga lessen zijn gestart op donderdag van 13.00 - 14.00 uur. Verstillig. Rust. Adem. Heel fijn voor de rust in je hoofd en ook het lichaam wordt - meditatief- bewogen. Kom je het een keer ervaren? Zie hier het [lesrooster](#).



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 nummers, met teksten en verklaringen hiervan ter ondersteuning.

De volgende mantra-avond, als afsluiting van deze lopende yoga-serie, is op vrijdag 9 november 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.

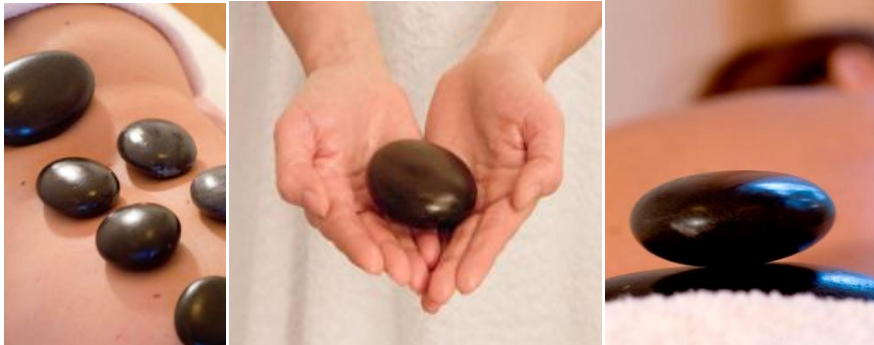
Tienergyoga

Na de herfstvakantie start op de vrijdagmiddagen weer tienergyoga. Yoga voor kinderen van groep 6, 7 of 8 van de basisschool. De groepjes worden niet groter dan 6 kinderen, en er is een minimum van 4 tieners nodig om te starten. De serie van 6 lessen zal bestaan uit adem-oefeningen, speelse yogahoudingen zelfstandig en met z'n tweetjes leren uitvoeren, soms ook filosofie, en natuurlijk ontspanning. Heel fijn voor de tiener die meer zelfvertrouwen wil krijgen, wat meer lichaamsbewustzijn wil ontwikkelen en wil leren ontspannen.

De lesprijs is €45 voor 6 lessen van 45 minuten. Heeft je kind belangstelling? Voor aanmelding of voor meer informatie mail je naar cindy@yogalibra.nl

Hot Stone massage

Heb je behoefte aan ontspanning en warmte?



Een Hot Stone massage is de rijkste vorm van massage die ik ken. De weldadige warmte, het lage tempo, de warme olie en de warme stenen brengen je in een diepe staat van ontspanning. Alleen in het najaar en de winter te verkrijgen, per 1 oktober start het seizoen weer.

In de maand oktober 2018 is de Hot Stone-massage te boeken voor €75 in plaats van €90 voor een behandeling van 90 minuten, waarbij het hele lichaam gemasseerd wordt. Massages zijn te plannen op dinsdagen en op vrijdagen.

Yoga op maandagavond

Er is meer vraag naar yoga in de avonden. Begrijpelijk. We zijn druk en moe, en we hebben behoefte aan rust en ontspanning na en naast ons gezinsleven en werk. Ik ben in gesprek met een yogadocent die bij Yoga Libra twee lessen op maandagavond kan gaan geven. Het gaat dan om ontspannende, herstellende zachte yoga. Echt gericht op ontspanning en ademhaling. Ik ga eerst zelf ervaren wat ik van de lessen vind vóórdát ik ze ga aanbieden bij YogaLibra.

Heb je belangstelling voor een proefles als het zover is? Laat het dan weten via cindy@yogalibra.nl.

Nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van Yoga Libra of Libra Lichaam in Balans? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief. De nieuwsbrief verschijnt ongeveer 3 à 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 coachingsessie 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