



Nieuwsbrief Jaargang 7 nummer 3, jaarwisseling 2018-2019

We zijn lang verwend met een relatief warm en droog najaar. Inmiddels kunnen we voelen dat onze weerstand wat afneemt door de korte dagen en het afnemende zonlicht. De winter vraagt erom je wat meer terug te trekken; reflecterend, verstillend en voelend. De kortste dag hebben we al gehad, we gaan gelukkig weer naar het licht. Het is al merkbaar! Vóóordat we weer van het voorjaar kunnen genieten hebben we echter nog even te gaan.

In de Kundalini-yogalessen doen we een kriya voor de nieren en bijniere, om het stressniveau te verminderen en ons lekker warm te maken. In de zachte yoga en de flow-lessen hebben we het thema Santosha: voelen wat er gebeurt, tevreden zijn met wat er is en meebewegen met wat er zich voordoet. Leren de weerstand in ons op te merken en deze los te laten. Dit doen we met asana's voor de schouders en de rug. Ik hoop dat je er veel aan hebt.

Voor het nieuwe jaar 2019: blijf dromen en verlangen. Ik hoop dat al je wensen uitkomen!

In deze nieuwsbrief:

- Lesrooster online en in de App.
- Workshop 'je eigen yogaroutine' op 5 januari 2019
- BTW van 6% naar 9%
- Mantra zingen op vrijdag 1 februari van 19.30 - 21.00 uur.
- Hot Stone Warme Winteraanbieding in januari en februari
- DoTerra natuurzuivere olie
- Training Yoga Coach 2 en lesvrije week
- Lessenserie 3 en 4.

Lesrooster online en in de App

Wát een verandering voor iedereen! Nieuw is niet altijd meteen fijn... Ook voor mij was de implementatie van het Momo Yoga-programma voor het eenvoudiger voeren van de les-administratie een behoorlijke tijdsinvestering. Het ging niet allemaal vanzelf, maar na een week of 3 leek alles te lopen. En dan ook meteen op rolletjes! Het is gemakkelijk om je les te veranderen en om te zien waar er nog plek is. Een workshop boeken en betalen is een fluitje van een cent. Ook een massage is via het lesrooster te boeken.

Een les inhalen is nu nóg gemakkelijker: je logt in en haalt jezelf uit de les waar je niet bij kan zijn. Doe dit zo vroeg mogelijk maar uiterlijk 3 uur voor de les begint. Hierdoor is een ander in de gelegenheid om op jouw plekje in te halen. Is je afmelding minder dan 3 uur voor de les start, dan vervalt je recht op inhalen.

Plaats jezelf vervolgens op een plekje in een les waar ruimte is (dit kan tot 1 uur van tevoren). Je kunt jezelf ook op de wachtlijst plaatsen. Inhalen kan nog steeds gedurende de lopende serie. Ik hoef geen tussenpersoon meer te zijn: je bekijkt je eigen agenda en vergelijkt deze met het lesrooster. Het is niet ingewikkeld. Als je er éven voor gaat zitten wijst het zich vanzelf. Het gemakkelijkst is de app voor op je tablet of telefoon. Zoek naar de roze M die MomoYoga heet in de Appstore of Play Store. Bericht me gerust als je vragen hebt. Ik hoop dat het ook voor jou een prettig en toegankelijk systeem blijkt te zijn.

Workshop 'Je eigen yogaroutine' op 5 januari 2019

Omdat de workshop op 22 december snel gevuld was, is er een extra workshop gepland op zaterdag 5 januari 2019. Ik vind het supertof dat zoveel mensen de voordelen van yoga ervaren en zelf thuis aan de gang willen gaan. That's the spirit! :-)

Begin het nieuwe jaar met goede voornemens en start je eigen yogaroutine. Waar moet je op letten, hoe stel je een kleine routine voor jezelf samen en hoe noteer je deze gemakkelijk, zodat je met één oogopslag weer weet wat je wilde doen. Als je mee wil doen log je in en ga je in het lesrooster van Yoga Libra naar 5 januari. Daar vind je de workshop in het lesrooster en kun je je inschrijven.

Er kunnen maximaal 7 mensen meedoen, dus persoonlijke aandacht is gegarandeerd. Er zijn nu nog 2 plekken beschikbaar. De workshop is van 13.00 - 15.00 uur en kost € 25. Je hoeft verder niets mee te nemen.

Heb je misschien een wens voor een workshop met een ander thema? Dan kunnen we het daar ook eens over hebben.

BTW verhoogd

Minder prettig nieuws, zeker voor een kleine zelfstandige onderneming zoals Yoga Libra, is de BTW-verhoging van 6% naar 9%. We hebben het hele jaar 2018 aan het idee kunnen wennen maar nu is het een feit: ik moet 3% meer BTW gaan afdragen. Daarom ben ik genoodzaakt vanaf 1 januari 2019 de tarieven met 3% te verhogen. Ik rond het nieuwe lestarief af naar beneden om je tegemoet te komen. De lesprijs van 60 minuten wordt € 9,70, de lesprijs van de les van 75 minuten wordt € 11,25 en de Kundalinilessen van 90 minuten worden € 13.85.



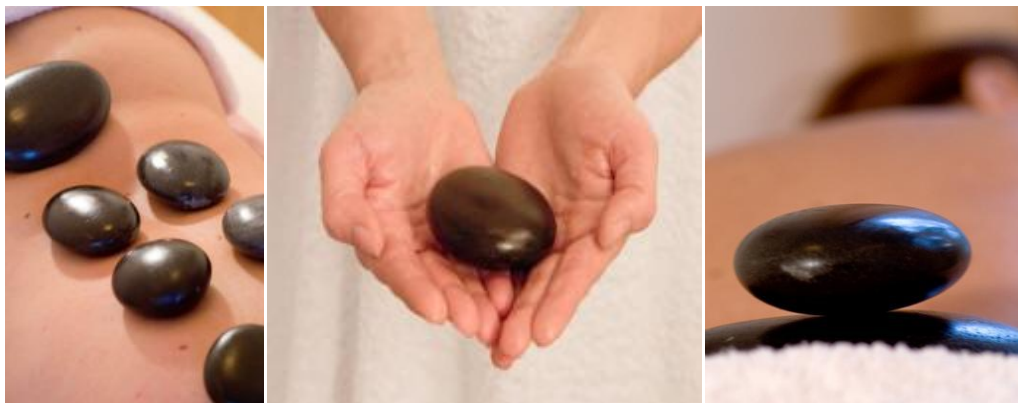
Mantra zingen

Doe je ook een keer mee? De volgende mantra-avond, als afsluiting van deze lopende yoga-serie, is op vrijdag 1 februari van 19.30 - 21.00 uur. We hebben live begeleiding van Sjors op de gitaar. Dat maakt het nóg sfeervoller. We drinken tussendoor een kopje thee.

Deelname: €5 per persoon. Vooraf inschrijven is nodig om te weten met hoeveel personen we zijn. Deze keer sluit de inschrijving een week van tevoren, dat is op 25 januari, in verband met de muzikale voorbereidingen.

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 boeken, in oktober is het seizoen weer gestart.

Omdat in oktober de Hot Stone-massages erg in trek waren, gaat de aanbieding in de maanden januari en februari 2019 nóg een keer van start.

Een Hot Stone massage is nu 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. Neem even contact met me op als je een Hot Stone massage wil plannen, omdat we daarvoor anderhalf uur moeten reserveren in de agenda.

DoTerra natuurzuivere olie

In de Yin Yang les van de woensdagavond worden we al een jaar lang verwend met vernevelde natuurzuivere olie van DoTerra. Chantal van Eijnatten is al ruim een jaar actief met deze oliën, en geeft tevens behandelingen. Ook is ze bijna klaar met de studie aromatherapie.

Ben je geïnteresseerd in hoe essentiële oliën lichaam en geest kunnen ondersteunen, één-op-één of tijdens een workshop als het zover is? Of wil je een behandeling ondergaan? Neem dan contact op via cindy@yogalibra.nl of kijk op <https://www.mydoterra.com/chantalvaneijnatten>

Training Kundalini Yoga Coach level 2 en lesvrije week

De lopende tweede yogaserie van dit seizoen eindigt op 1 februari, als we 's avonds gaan mantra zingen. Voor de zondagse Yin Yang yogini is er alleen nog een les op 3 februari. Daarna staat voor mij een retraiteweek gepland waarin ik een 5-daagse training volg "Kundalini Yoga Coach level 2".

Het eerste deel, KYC level 1, heb ik vorig voorjaar afgerond. De geleerde coachingstechnieken gebruik ik om mensen verder te helpen als ze last hebben van een bepaalde stagnatie. Of het nou gaat om fysieke of emotionele facetten of op het gebied van de energiehuishouding, in veel gevallen kan ik mensen heel goed een stap verder helpen. Met de opleiding KYC level 2 ga ik verder de diepte in. Ik heb er zin in! In april is het tweede deel, wéér een 5-daagse training KYC Level 2. Ook deze is al als retraiteweek ingeroosterd in het lessenschema.

Lessenserie 3 (en 4)

Hou je er rekening mee dat er de eerste volle week van februari geen lessen zijn, zoals ook in het lesrooster aangegeven is?

De derde lessenserie start op maandag 11 februari 2019. Per 30 januari is deze nieuwe reeks lessen te zien als je inlogt bij MomoYoga. Als je al voor het hele jaar betaald had lopen je lessen gewoon door tot en met eind juni. Ik heb je dan al ingevoerd op je vaste lesuur. Controleer even of alles klopt en je bent klaar.

Wil je je graag voor de 3e (en 4e) lessenserie aanmelden? Boek dan het abonnement dat bij jouw les past: kijk naar de lesduur (60, 75 of 90 minuten) en naar de dag. Als je de contributie hebt voldaan hoeft je jezelf alleen nog even in je eigen les te plaatsen. Jouw plekje is van jou totdat je aangeeft te willen wisselen van les. Als je meteen de 3e plus 4e lessenserie wil voldoen, dat zijn nog 16 lessen in totaal, is dat eenvoudig. Via IDEAL in MomoYoga, of gewoon via een bankoverboeking. Kies wat bij je past en wat gemakkelijk voor je is. Je vindt de abonnementen in MomoYoga. Je wordt voor de betaling doorgestuurd naar de website als je via de app inlogt. De lessen lopen door tot en met eind juni, met de meivakantie die ertussenuit valt. In juli en augustus zijn er geen reguliere lessen. Waarschijnlijk wél losse zomerlessen. Daarover te zijner tijd meer.

Mocht je wat willen veranderen aan je lessen, neem je dan even contact met me op? Het lessenschema met de geplande lesweken is hier nog een keer na te lezen: <https://www.yogalibra.nl/index.php/yoga/lesrooster>

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 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

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

cindy@yogalibra.nl

telefoon: 06 - 44 504 337