

## NIEUWSBRIEF MAART 2023

Bericht dd 15-03-2023

Beste leden,

Er zijn de afgelopen tijd veel veranderende factoren geweest bij Yoga Studio C. Een aantal lessen zijn vol, maar anderen kunnen meer leden gebruiken, wanneer jij iemand met interesse in yoga/pilates kent, neem hem of haar eens mee, Om eens in echt in een yoga- en/of pilates avontuur te duiken.

Wist je dat Yoga Studio C ook cadeaubonnen uitgeeft?  
Eens iets anders om cadeau te geven aan iemand die interesse in yoga en/of pilates heeft

Voor de vervanging van Elvira geeft Gerda meditatie & Yin Yoga, met veel liefde en vlijt. Yoga Studio C en haar leden zijn heel erg blij met haar aanwezigheid.

Elvira geeft op 29 maart om 20.00 uur de Yin Yoga Nidra  
En als dat goed gaat, weldra of kort of lang daarna  
Op woensdagavond 18.45 uur meditatie & Yin Yoga

Voor de les van woensdagavond 20,00 uur roert maart zijn staart  
Jolanda neemt de Yin Yang Yoga les over, met uitzondering van de laatste week van deze maand.  
Want dan geeft Elvira Yoga Nidra om 20.00 uur op 29 maart

### AGENDA APRIL EN MEI 2023:

Hieronder een opsomming van de nog komende feestdagen.  
Noteer het in je agenda dat geeft duidelijkheid, voorkomt daarmee vragen.

☀️ Goede Vrijdag:	vrijdag 7 april 2023	lessen gaan WEL door
☀️ Pasen:	zondag 9 en maandag 10 april 2023	geen lessen
☀️ Koningsdag:	donderdag 27 april 2023	geen lessen
☀️ Bevrijdingsdag:	vrijdag 5 mei 2023	geen lessen
☀️ Hemelvaartsdag:	donderdag 18 mei 2023	geen lessen
☀️ Trainingsdagen:	maandag 21 en dinsdagochtend 22 mei	geen lessen (overweeg eens om de Flow Yoga op zaterdagochtend in te halen)
☀️ Pinksteren:	zondag 28 en maandag 29 mei 2023	geen lessen

☀️ Meivakantie: zat. 29 april tot en met zo. 7 mei: **mu v bevrijdingsdag gaan alle lessen door**

Mocht jouw les standaard gepland staan op een van deze dagen van de week.  
Plan je zelf tijdig om/in voor de online lessen of een andere les(sen) op locatie, of geef je zelf bewust een 'break'.

Zowel inhalen als overslaan van de les is een mogelijkheid.

Yoga Studio C biedt jou hierin alle flexibiliteit ❤️

### **SPECIAL VAN DEZE MAAND**

In ieder nieuwsbriefgedicht,  
Wordt er een les uit het lesrooster uit- en toegelicht.

Yin Yang Yoga, deze keer.

Een les waarin we zacht & kracht combineren. Maar ook waarin we inspannende & ontspannende-, en/of draaioefeningen doen, en nog veel meer.

Een fijne en afwisselende les met tijd voor techniek en in een fijne sfeer.

### **KALENDER YOGA NIDRA 2023:**

Yoga Studio C introduceert in 2023, ieder kwartaal  
Yoga Nidra voor ons allemaal.

Lees hiervoor onderstaand rooster

Schrijf je in Momoyoga in voor deze yoga 'booster':

- 28 en 29 maart 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur
- 27 en 28 juni 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur
- 26 en 27 september 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur
- 19 en 20 december 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur

Er is nog plek, er kan nog worden ingeschreven,  
Pak je kans om deze les eens te beleven.

Namasté,  
Yoga Studio C



Ceres van Sutphen

