

Nieuwsbrief Maart 2022

Bericht dd 23-03-2022

Beste leden,

Ontkomen doet niemand er aan.

De afgelopen weken sprak ik veel mensen die Corona verslagen hebben en/of verslaan.

Ter geruststelling wil Yoga Studio C meegeven,

Dat bijna alle lessen, die Ceres en Elvira geven,

(uitgezonderd: Flow in 2 Balance-, Aerial Yoga- en Ontspannen Zwanger & Bevallende lessen).

BLIJVEND, zowel op locatie als ONLINE, wordt les gegeven.

Hieronder een opsomming van de komende feestdagen.

Noteer het in je agenda dat geeft

duidelijkheid, en daarmee vragen.

.....

🍪 Goede Vrijdag: vrijdag 15 april 2022:

**lessen gaan door**

🍪 Pasen: zondag en maandag 17 en 18 april 2022:

geen lessen

🍪 Koningsdag: woensdag 27 april 2022:

geen lessen

🍪 Meivakantie: zaterdag 30 tot en met zondag 8 mei:

**lessen gaan door muv bevrijdingsdag**

🍪 Bevrijdingsdag: donderdag 5 mei 2022:

geen lessen

🍪 Hemelvaartsdag: donderdag 26 mei 2022:

geen lessen

🍪 Pinksteren: zondag 5 en maandag 6 juni 2022:

geen lessen

.....

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),

Of geef je zelf bewust een 'break'.

TER HERINNERING: om de op komst staande workshop niet te vergeten.

Mooi om eens nieuwe ervaringen op te doen en je door een andere yogi welkom te laten heten.

- 🍪 Op zondag 3 april geeft Irene een workshop Yin Yoga met Yoga Nidra in combinatie met Qi Gong. Je kunt je hiervoor aanmelden bij Ceres via Whats App.

Voor zwangere dames biedt Yoga Studio C de les Ontspannen Zwanger & Bevallende.

Vrouwen vinden zwanger zijn vaak heerlijk, maar kijken op tegen de bevalling. Deze les leer je daar meer klaar voor te zijn. Yoga Studio C is aangesloten bij Groei, een online community.

Ken jij iemand die zwanger is, of ben jij zwanger?

Zoek dan niet langer!

Lees de bijlage bij deze nieuwsbrief en wees, over de actie geïnformeerd.

Delen van de bijlage wordt gewaardeerd.

Namasté,  
Yoga Studio C



Ceres van Sutphen



## BIJLAGE NIEUWSBRIEF MAART 2022

### GROEI. – DE ONLINE ZWANGERSCHAPSCOMMUNITY

Herken je dat? Nu jullie een kindje verwachten, gaat er een totaal nieuwe wereld voor je open. In de zoektocht naar betrouwbare informatie beland je via Google al snel op websites of Facebookgroepen met tegenstrijdige adviezen of forums waar meer angst overheerst dan vertrouwen. Frustrerend, vind je niet? Dat moet toch anders kunnen?!

Dat vonden verloskundigen Geke & Pascalie ook en daarom zijn ze Groei. gestart. Een fonkeltje nieuw initiatief waar ik deel van uit mag maken!

Groei. is een online community speciaal ingericht voor zwangeren en heeft één duidelijk doel: jou van begin tot eind op een deskundige en laagdrempelige manier door de zwangerschap begeleiden. In de community vind je positieve ondersteuning van andere aanstaande ouders én de expertise van een team aan laagdrempelig bereikbare professionals, waaronder een Power Mama Coach, Yogadocente, Orthomoleculaire therapeute en meer!

### GROEI MET ONS - WEEK

**Van 28 maart tot 3 april organiseren we de GROEI MET ONS – WEEK.** In deze week kan je kennismaken met de online community, de cursussen en de experts van Team Groei. Elke dag organiseren we iets leuks – het weekschema vind je in de bijlage.

### En omdat je al eerder iets kocht bij Mami-in-balans, heb ik iets leuks voor je!

Waar het abonnement normaal gesproken €10,99 kost – word jij al lid voor slechts €4,99 per maand (maandelijks opzegbaar).

Voor dit kleine bedrag krijg je:

- Een warme online community met andere aanstaande ouders
- Een online bevalcursus, babymassage cursus en meer
- Zwangerproof yogalessen, om live mee te doen of later terug te kijken
- Een gratis intakegesprek bij onze orthomoleculaire therapeute Mariska
- En nog veel meer!

**Groei. je met ons mee? Aanmelden kan hier: [www.groeimetons.nl/yogastudioc](http://www.groeimetons.nl/yogastudioc)**

Kortingscode: STUDIOC22

En we hebben nog iets extra's! Op **22 maart organiseren we om 19.30 uur het webinar 'Schrijf jouw ultieme bevalplan'**. Helemaal gratis - of je nu lid wordt of niet. Aanmelden voor het webinar kan hier: [www.groeimetons.nl/webinar](http://www.groeimetons.nl/webinar)

Hopelijk tot snel! Online, of in de praktijk.

Liefs, Ceres