

## NIEUWSBRIEF AUGUSTUS 2023

*Bericht dd 08-08-2023*

Beste leden,

Ondanks dat alle lessen deze zomervakantie door zijn gegaan  
Hebben de overige werkzaamheden bij Yoga Studio C toch op een wat lager pitje gestaan.

In Yoga Studio C, waar we samen groeien,  
Verbinden we ons met onszelf, zonder onszelf te vermoeien.  
Het rooster breidt zich verder uit,  
Kennis en kunde, zowel mentaal als fysiek, is in ons aan het bloeien.

### **AERIAL YOGA:**

In de vroege zaterdagochtend(zon) gaan we onze uitdagingen zoeken.  
Want voor de Aerial Yoga op zaterdagochtend heeft Yoga Studio C nieuwe doeken,  
We zweven en balanceren, als vogels in de lucht, van alle zorgen bevrijdt,  
Hier vinden we kracht, balans en sereniteit.

### **YIN YOGA & MEDITATIE:**

Heb jij al eens eerder de Yoga & meditatieles ervaren?  
Deze is op woensdagavond om kwart voor zeven  
En wordt door Elvira met veel liefde en aandacht gegeven.  
In deze les meerdere matten beschikbaar.  
Dus, kom en doe mee! Leg je maat neer, want de matten zijn beschikbaar voor iedereen.

Deze heerlijke les brengt je in een staat van rust,  
en helpt je te concentreren op de ademhaling, zonder enige 'must'.  
We laten onze gedachten en zorgen los,  
En vinden de stilte in onze kosmos.

### **RESTORATIVE YOGA:**

Vanaf juni 2023 is gestart met Restorative yoga, een zachte benadering van de geest,  
Een kans om te vertragen en te voelen is voor zowel het lijf als de brein een feest.  
Met zorgvuldig geplaatste houdingen en kussens zo zacht,  
Koesteren we lichaam en geest, zonder enige kracht.

Restorative Yoga op donderdagavond om 19.45 uur is een moment voor jezelf,  
Inzichten te ontvangen alsof bladert in een boek op een schelf.  
De wereld buiten wachten laten wachten, jezelf toestemming geven,  
Rust en ontspanning binnenin omhelzen, zonder streven.

### AGENDA VAKANTIE 2023:

Hieronder een opsomming van de nog komende feestdagen.

Noteer het in je agenda dat geeft duidelijkheid, voorkomt daarmee vragen.

☀ Zomervakantie: 9 sept t/m 15 sept. 2023

**bepert rooster ivm vakantie Ceres**

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 ❤

### KALENDER YOGA NIDRA 2023:

Yoga Studio C geeft ieder kwartaal

Yoga Nidra voor ons allemaal.

Lees hiervoor onderstaand rooster

En schrijf je in Momoyoga in voor deze yoga 'booster':

- 26 en 27 september 2023, resp. 20.15 uur en 18.45 uur

- 19 en 20 december 2023, resp. 20.15 uur en 18.45 uur

Er is nog plek, er kan nog worden ingeschreven,

Pak je kans om deze les eens te beleven.

1) Let op: de les op dinsdagavond 26 september heeft meer matten beschikbaar.

Op basis van ervaring zijn er matten met en zonder Aerialdoek,

Maak jouw wens hierin vooral kenbaar.

2) Let op: het 2<sup>e</sup> Nidra uur is in tijd aangepast,

Eerder, zodat deze beter op het rooster is afgestemd

Maar daarna ook heerlijk op tijd weer thuis, want door de Yoga Nidra slaap je diep(er) en vast

Namasté,

Yoga Studio C



Ceres van Sutphen