

NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2023

Bericht dd 10-11-2023

Beste leden,

Iedere dag weer prijs ik mijzelf gelukkig, voel ik mij dankbaar
Met de studio , collega's, haar leden en de fijne yoga en pilateslessen,
En ook al is het soms wat zwaar
(ook ik heb wel eens iets onder de leden.....)
In de studio kan ik altijd weer 'ont stressen'

In de lessen zie en hoor ik de leden
Voor, tijdens en na de lessen delen we lief en leed met elkaar.
De interactie die daardoor ontstaat
gonst gewoon door de studio, positief voelbaar.

In Yoga Studio C, waar we samen groeien,
Verbinden we ons met onszelf, zonder onszelf te vermoeien.
Kennissen en kunde, zowel mentaal als fysiek,
Blijft in ons bloeien.

De nieuwe playlist: 'Yoga Studio C Release 9 Flow in 2 Balance' is via Spotify vindbaar
In december maken de nieuwe release (10) voor januari 2024 klaar.

In de week voor de kerstvakantie (extra) lange lessen op het rooster,
Een cadeau voor de leden daarover hoeft je niet te gissen.
Zie het als een soort van 'booster':
Zo hoeft je ons tussen Kerst en Oud & Nieuw niet zo te missen.

AGENDA VAKANTIE 2023:

Ma. 18 december:	Flow Yoga	18.30 – 19.45 uur
Ma. 18 december:	Flow Yoga	19.45 – 21.15 uur
Di. 19 december:	Aerial Yin Yoga & Nidra	20.15 – 21.45 uur
Wo. 20 december:	Yin Yoga & mindfulness & Nidra	18.45 – 20.00 uur
Do. 21 december:	Pilates	18.30 – 19.45 uur
Do. 21 december:	Restorative Yoga	19.45 – 21.15 uur
Vrij. 22 december:	Flow Yoga	08.45 – 10.00 uur
Vrij. 22 december:	Yin Yang Yoga	10.00 – 11.30 uur

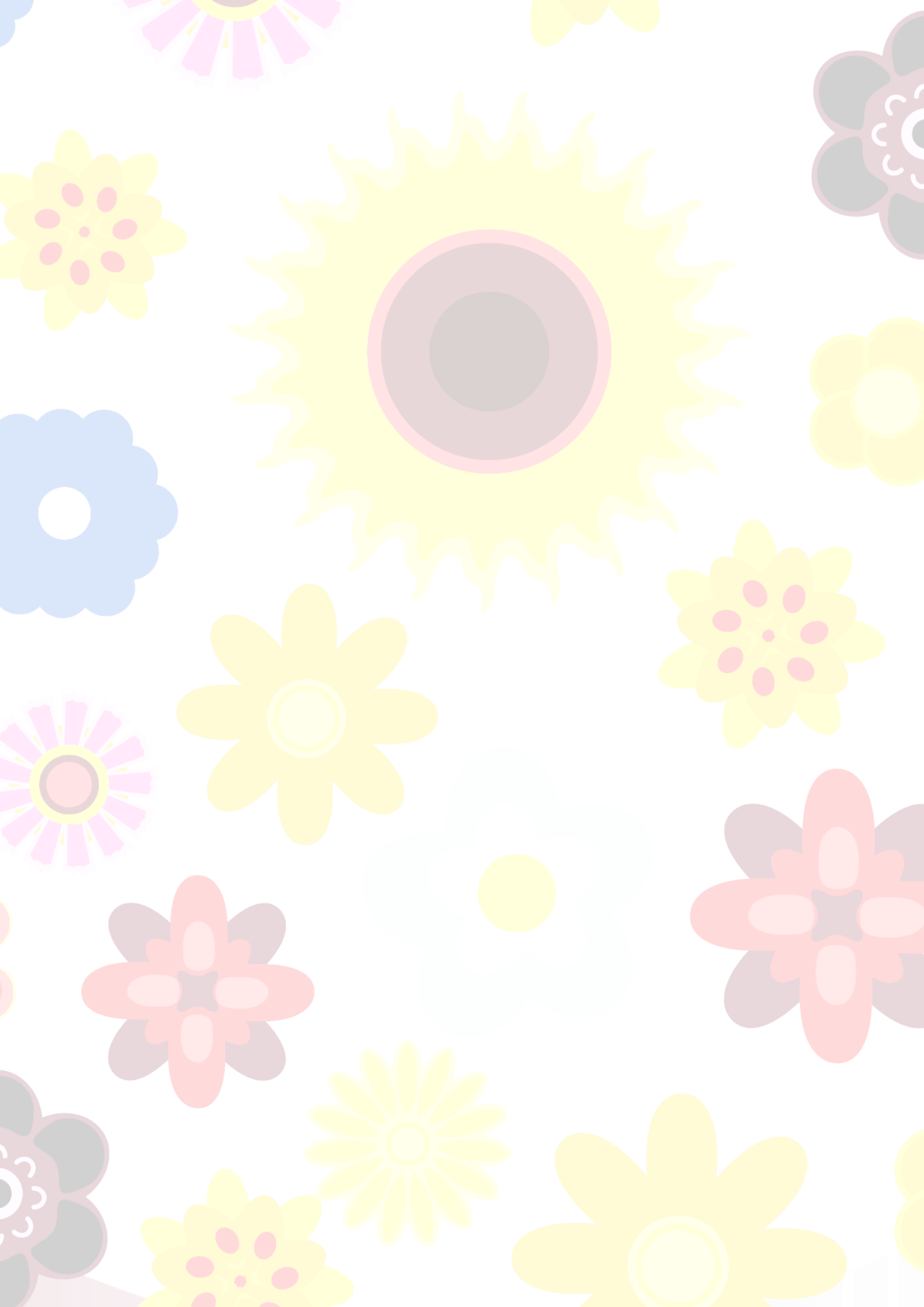
Langere lessen langer vragen snellere wisselingen.

Er zullen deze week geen pauzes tussen de lessen zijn.

De lessen die hierboven niet vermeld staan gaan wel door, maar zijn niet verlengd.

Hieronder een opsomming van de nog komende feest- en/of vakantiedagen.
Noteer het in je agenda dat geeft duidelijkheid, voorkomt daarmee vragen.

.....
📅 Kerstvakantie: 23 dec. 2023 t/m 01 jan. 2024 Geen lessen
.....



Er is plek genoeg, je kunt je voor de Nidra lessen voor een van beide lessen inschrijven,
Neem hiervoor een warm dekontje mee en trek meerdere lagen aan om niet van de kou te verstijven!

- 1) Let op: de les op dinsdagavond 19 december zal zonder doek zijn.
dat is meer ontspannen en ligt beter en, met een zelf meegebrachte deken, heel erg fijn.

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 ♥

Uren die nog ingehaald moet worden vervallen aan het einde van het lopende jaar

En starten we in januari met frisse, nieuwe moed een nieuw yogajaar.

Namasté,
Yoga Studio C



Ceres van Sutphen



VERSCHILLENDE LESSEN NOG EVEN TOEGELICHT:

AERIAL YOGA, SPORTIEVE STIJL:

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 ontvangen alsof je bladert in een boek op een schelf.
De wereld buiten laten wachten, jezelf toestemming geven,
Rust en ontspanning binnenin omhelzen, zonder streven.