

NIEUWSBRIEF JANUARI 2024

Bericht dd 04-11-2024

Beste leden van Yoga Studio C,

Het nieuwe jaar is begonnen, even een blik terug en vooruit.

Lees hieronder mee.

Wat in oktober 2016 begon met een paar lessen per week op dinsdag, vrijdag en zaterdag op meerdere locaties is, uitgegroeid tot een volwaardige Yoga/Pilates studio, die haar goede naam en reputatie waardig is.

In het afgelopen jaar hebben we veel lessen kunnen volgen, hebben we mooie momenten beleefd. Zijn er veel persoonlijke en zakelijke ontwikkelingen geweest. Maar heeft de eerste dag van het jaar zich wel naar de laatste gesjeesd!

Het jaar is voorbij gevlogen, Maar in onze lessen hebben we kunnen genieten van de rust & stilte, Hebben we kracht & souplesse opgebouwd, waarbij we op of zonder muziek bewogen.

Sinds september is op vrijdagochtend 10.00 uur een Yin Yang Yogales bijgekomen. De lessen van de zaterdag zijn verhuisd naar Geldermalsen. Meer lessen online. Wie had dat gedacht? Hier had Yoga Studio C medio oktober 2016 alleen maar van kunnen dromen!

Wanneer we vooruit blikken staan de volgende activiteiten en vrije dagen/vakanties in de planning:

AGENDA YOGA NIDRA 2024:

Er zijn in ondergenoemde lessen extra plekken en kan iedereen zich hiervoor inschrijven, Omdat je in deze les een langere tijd stil ligt is het slim bekeken, Wanneer je jezelf omringt met meerdere lagen kleding en een warme deken.

🌀	26-03-2023	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
🌀	27-03-2024:	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness
🌀	25-06-2024	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
🌀	26-06-2024:	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness
🌀	24-09-2024	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
🌀	25-09-2024	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness
🌀	17-12-2024	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
🌀	18-12-2024	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness

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

AGENDA VAKANTIE 2024:

•	Voorjaarsvakantie:	17-02 t/m 25-02-2024	Mogelijk aangepast rooster	
•	Pasen:	31-03 t/m 01-04-2024	Geen lessen	zo en ma
•	Meivakantie:	27-04 t/m 05-05-2024	Mogelijk aangepast rooster	
	Koningsdag:	27-04	Geen lessen	za
	Bevrijdingsdag:	05-05	Geen lessen	zo
•	Pinksteren:	19-05 t/m 20-05-2024	Geen lessen	zo en ma
•		25-05 t/m 26-05-2024	Geen lessen	
•	Zomervakantie:	13-07 t/m 25-08-2024	Mogelijk aangepast rooster	
		20-07 t/m 02-08-2024	Lessen van Ceres vinden geen doorgang	
•	Herfstvakantie:	26-10 t/m 03-11-2024	Mogelijk aangepast rooster	
•	Kerstvakantie:	21-12 t/m 05-01-2025	Aangepast lesrooster	Geen lessen op: 24-12 t/m 01-01-2025

De nieuwe playlist: Yoga Studio C Release 10 Flow in 2 Balance' staat weer open in Spotify
Een playlist, die we in 'de les op muziek' gebruiken, maakt je ook buiten de lesuren blij.

Mocht jouw les (die volgens bovengenoemde planning niet doorgaat) vallen in een vakantieweek.
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.

Het afmelden voor een les doe je voor je voor een ander, je mede yogi.

Iemand die heel graag jouw les eens zou willen uitproberen of een les wilt inhalen.

Dus, kun je (onderwachts) 'last-minute' niet deelnemen, ook al weet je dat pas op het laatste moment,

Laat het Ceres weten en annuleer in Momoyoga je les

Dat laat zich geheid door de andere yogi in dankbaarheid uitbetalen.

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 & meditatielees 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.