

NIEUWSBRIEF DECEMBER 2024



Bericht dd 05-12-2024

Beste leden van Yoga Studio C,

Het einde van het jaar, de tijd vliegt voorbij,
De dagen zijn kort, terwijl de kerstboom steeds langer gloeit,
Tellen we de dagen naar het nieuwe jaar af, een nieuw jaar is nabij.

Maar de knusse studio van Yoga Studio C,
Blijft een plek waar we rust kunnen vinden.
En ons met elkander kunnen verbinden.
En dat gevoel geven we een ieder elke les weer mee.

Adem in, warmte en liefde van binnenuit
Adem uit, heel zachtjes of met geluid
Snel of langzaam, langzaam of snel.
Noteer in ieder geval de volgende data wel.
Want wegens de feestdagen is de studio een aantal dagen dicht,
Lees hieronder het overzicht:

-  Dinsdag 24 december
-  Woensdag 25 december
-  Donderdag 26 december
-  Vrijdag 27 december

-  Dinsdag 31 december
-  Woensdag 1 januari 2025

Een poll in de Yoga Studio C - groepsapp.
Om te ontdekken welke wensen,
er nog leven bij de verschillende mensen.
Reageer aub, laat weten we welke wensen jij hebt!

Verder wil Yoga Studio C je leuk en interessant nieuws meegeven.
Luisteren naar podcasts die je inzichten,
kunnen geven en je kunnen verrijken,
Die je via je gehoorgang inlichten.

-  Universiteit van Nederland, Nr. 675: altijd stress? Heel normaal, en dit is waarom!
-  De tweede helft van je leven, de kracht van kracht en wijsheid van de vrouw van Susan Smit

Heb jij voor je mede yogi's nog een goede tip? Laat het weten aan C.
En nemen we dit in de volgende nieuwsbrief mee!
Namaste 🙏

VOORUITBLIKKEN RICHTING HET EINDE VAN HET JAAR EN HET NIEUWE JAAR

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



AGENDA YOGA NIDRA 2024 EN 2025:

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 zijn bekeken, Wanneer je jezelf omringt met meerdere lagen kleding en/of een warme deken.

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
24-03-2025	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
25-03-2025	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness
24-06-2025	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
25-06-2024	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness
17-12-2025	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
18-12-2025	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness

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

AGENDA FEESTDAGEN EN VAKANTIE 2024 EN 2025:

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 27-12-2024 31-12-t/m 01-01-2025
Voorjaarsvakantie	22-02 t/m 02-03-2025	Mogelijk aangepast rooster	
Goede Vrijdag	18-04-2025		
Pasen	20-04 t/m 21-04-2025		Geen lessen
Meivakantie	26-04 t/m 04-05-2025	Mogelijk aangepast rooster	26-04 (Koningsdag) geen les
Bevrijdingsdag	05-05-2025		
Hemelvaartdag	29-05-2025		Geen lessen
Pinksteren	08-06 t/m 09-06-2025		Geen lessen
Zomervakantie	19-07 t/m 31-08-2025	Mogelijk aangepast rooster	

Mocht jouw les 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 (ook) een les wilt inhalen.

Dus, kun je (onverwachts) '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 een andere yogi in dankbaarheid uitbetalen.

Namasté,

Yoga Studio C



Ceres van Sutphen

VERSCHILLENDE LESSEN VAN HET ROOSTER NOG EVEN TOEGELICHT:

AERIAL YOGA, YIN YANG:

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.

Zowel sportief als zacht
Speels, soms uitdagend en met kracht.
Deels of helemaal ondersteboven
Maar dat het goed voor je is, kan ik je beloven!

FLOW YOGA:

Met elke ademhaling, vind souplesse haar weg, met elke asana (oefening) groet je lenigheid en kracht
Een harmonieuze reis, waarin ademhaling en techniek je verder brengt
Waar we via inversies en achterover buigingen spelen met de zwaartekracht

Techniek is onze gids, in deze kunst van balans,
Elke houding en beweging met mooie overgangen een verfijnde dans.

FLOW IN 2 BALANCE

In deze les bewegen we op de muziek en ligt er een blij gevoel in elke noot verborgen,
Ieder nummer/track heeft zijn specialiteit waar bij je danst tussen verschillende disciplines
(balans, kracht, draaiingen, stretches, meditatie ea)
In deze flow, volledig aanwezig in het nu, geen zorgen voor morgen.

YIN YOGA met of zonder MINDFULNESS:

Heb jij al eens eerder de Yoga (& mindfulness) les ervaren?
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.

PILATES

De pilates les kent 3 vormen, bij Yoga Studio C
Deze komen om de drie weken aan bod, dat brengt een eindeloze mogelijkheden met zich mee
Je werkt aan meer spierbeheersing, focus, (gedeelte tussen heupen en schouders =) core en kracht,
Je lichaamshouding stralend in al haar pracht.



Yoga Studio C

RESTORATIVE YOGA:

Restorative yoga heeft 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 in Tiel 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.

RESTORATIVE STRETCHING:

Restorative stretching duurt maar een half uur en is zowel op locatie als online te doen.
Rustig bewegen, spieren versterken en oprekken en -strekken.
Goed voor de spieren in de armen en benen, voor de 'core' en het bekken.



Ceres van Sutphen