

NIEUWSBRIEF MEI 2023

Bericht dd 03-05-2023

Beste leden,

Vanaf 16 mei, dinsdagavond om kwart over acht
Voor een yogales met de Aerialdoeken staat Elvira weer klaar voor de wacht.
Deze 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.

Op woensdagavond om kwart voor zeven
Is Elvira al eerder gestart met Yin Yoga & meditatie geven.
In deze les weer meerdere matten beschikbaar.
Dus, kom en doe mee! Leg je maat neer, want de matten zijn beschikbaar voor iedereen.
De les is toegankelijk, vol kalmte en zeer sereen.

Vanaf 17 mei, woensdagavond bij Ceres,
Is er voorlopig een Flow in 2 Balance les.
In de Flow in 2 Balance les kun je je laten meeslepen door de melodie,
En komen lichaam en geest al bewegend in goede harmonie.
Met elke noot vinden we onze 'flow',
Groeit onze balans gestaag, ook al voelt dat als heel 'slow'

Feestdagen komen en gaan,
Maar de vreugde die ze brengen blijft altijd bestaan.
Het is een tijd van samenzijn en dankbaarheid,
Ze brengen herinneringen, zodat je later kunt terugkijken op deze tijd.

AGENDA MEI 2023:

Hieronder een opsomming van de nog komende feestdagen.
Noteer het in je agenda dat geeft duidelijkheid, voorkomt daarmee vragen.

🌻 Bevrijdingsdag:	vrijdag 5 mei 2023	lessen gaan door
🌻 Hemelvaartsdag:	donderdag 18 mei 2023	geen lessen
🌻 Trainingsdagen:	21 en 22 mei = vervallen dinsdagochtend 23 mei 2023 <i>(overweeg eens om de Flow Yoga op zaterdagochtend in te halen)</i>	lessen gaan door geen lessen
🌻 Pinksteren:	zondag 28 en maandag 29 mei 2023	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) 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 ❤️

SPECIAL VAN DEZE MAAND

In ieder nieuwsbriefgedicht,
Wordt er een les uit het lesrooster uit- en toegelicht.

Yin Yang Yoga, (nog) een keer.

Een les waarin we zacht & kracht combineren.

Maar ook waarin we inspannende & ontspannende-, en/of draaioefeningen doen, en nog veel meer.

Een fijne en afwisselende les met tijd voor techniek, in een goede sfeer.

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':

- 27 en 28 juni 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur
- 26 en 27 september 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur
- 19 en 20 december 2023, resp. 20.15 uur en 20.00 uur

Er is nog plek, er kan nog worden ingeschreven,

Pak je kans om deze les eens te beleven.

Namasté,

Yoga Studio C



Ceres van Sutphen

