

## NIEUWSBRIEF MEI 2024

Bericht dd 17-05-2024

Beste leden van Yoga Studio C,

De eerste nieuwsbrief van dit jaar  
Ligt al weer een tijdje in het verleden.  
Maar, met het oog op de vakantieplanning, ligt er nu weer een klaar.

Onlangs heeft Yoga Studio C een workshop traumarelease georganiseerd  
Een bijzondere ervaring voor de betrokken deelnemers, die bijna niet te omschrijven is  
Maar waardevol en intense gebeurtenis.

Een weg naar binnen met trilling opwekkende oefeningen, niet al te zwaar  
Met elke ademhalingstechniek iets los laten en een weg naar buiten laten banen.  
Om de opgeslagen pijn uit te sluiten en een nieuw pad te banen, aldaar.

Het was een mooie ervaring voor onszelf, een reis naar binnen,  
We vonden kracht in onze kwetsbaarheid,  
Waar pijn en vreugde elkaar konden beminnen.

Voor een ieder weer anders en heel persoonlijk, zonder doelen.  
Jezelf laag voor laag afpellen.  
Om je meer opgeruimd te gaan voelen.

Yoga Studio C organiseert een 2<sup>e</sup> workshop voor haar leden in het najaar  
Zodra de datum bekend is, worden jullie geïnformeerd  
Meedoen is een cadeau voor jezelf, echt waar!

Op 26 oktober kun je (weer) deelnemen, is er weer een workshop gepland.  
Schrijf je in via een persoonlijk bericht aan Ceres via What's App.  
Of dit nu je eerste, of volgende keer is. Schrijf je tijdig in. Vol = vol. Zorg dat jij erbij aanwezig bent

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

---

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

#### AGENDA VAKANTIE 2024:

🌸	Pinksteren:	19-05 t/m 20-05-2024	Geen lessen	zo en ma
🌸	...	25-05 t/m 26-05-2024	Aangepast rooster	Zat.: Aerial Yoga door Elvira Zon: Flow Yoga door Ingrid
🌸	Zomervakantie:	13-07 t/m 25-08-2024 20-07 t/m 02-08-2024	Mogelijk aangepast rooster Lessen van Ceres en Elvira vinden geen doorgang	Reeds in Momoyoga verwerkt
🌸	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 11 Flow in 2 Balance' staat weer open in Spotify  
Een playlist, die we in 'de les op muziek' gebruiken, maakt je ook buiten de lessen blij.

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

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 de andere yogi in dankbaarheid uitbetalen.

Namasté,  
Yoga Studio C



Ceres van Sutphen

## **VERSCHILLENDE LESSEN 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 achteroverbuigingen 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.

### **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 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.