

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2024

Bericht dd 01-09-2024

Beste leden van Yoga Studio C,

De maanden voor de zomervakantie was voor ons de meesten van ons een uitdaging, Veel regen, weinig vooruitzicht op zon zorgde voor een negatieve mentale belaging. Maar met het aanbreken van de vakantiemaanden, - weken is het gemis aan vitamine D geweken. De meesten zien er mooi gekleurd uit. Met een rood, bruin of iets daartussen-kleurtje op de huid.

Ook Elvira en Ceres hebben weer nieuwe energie opgedaan. . En kunnen er de komende tijd weer tegenaan.

Wat staat er nog te gebeuren de aankomende maanden?
Lees en noteer het in je agenda -als het nodig is-.
Zorg er voor dat je niets mist.

- 🍪 Per september vervalt de zaterdag Aerial yogales. Zowel op locatie als online. Yoga Studio C is op zoek naar iemand die op donderdagavond 18.30 in Geldermalsen les kan geven. Dat kan een Aerial Yogales zijn, maar ook wat anders. Weet en/of ken jij iemand die dat zou willen doen? Informeer Ceres via 06 22428669.
- 🍪 Yoga Studio C is lid van Bedrijfsfitness Nederland. De samenwerking daarmee wordt per november beëindigt.
- 🍪 Yoga Studio C heeft op 26 oktober een workshop traumarelease gepland staan. Een bijzondere ervaring voor de deelnemers, die bijna niet te omschrijven is een waardevolle en intense gebeurtenis.

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

Waar we onze kracht vinden in onze kwetsbaarheid,
wordt het (weer) een mooie ervaring voor onszelf, een reis naar binnen,
waar pijn en vreugde elkaar kunnen beminnen.

Yoga Studio C wenst alle deelnemers een mooie ervaring
Voor een ieder weer anders en heel persoonlijk, zonder doelen.
Jezelf laag voor laag afpellen om je daarna meer opgeruimd te gaan voelen.

VOORUITBLIKKEN RICHTING HET EINDE VAN HET JAAR

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

🌻	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:

🌻	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

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 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 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.