

NIEUWSBRIEF DECEMBER 2025

Bericht dd 01-12-2025

Nog 1 nieuwsbrief voor alle Yoga Studio C-leden dit jaar te baten,
Die Sint en Piet in Nederland hebben achtergelaten.

De lessen op donderdagavond van de locatie Tiel naar Geldermalsen gaan verhuizen.
De lessen en de lestijden blijven gelijk.

Handig om te weten, wanneer je op deze avond wilt sporten, om in te halen of gewoon voor de leuk, in plaats van buizen.

Uren die nog ingehaald moet worden vervallen aan het einde van het lopende jaar
Starten we in januari met frisse, nieuwe moed een nieuw yogajaar.

Gevonden voorwerpen

Nooit gedacht dat ook Yoga Studio C te maken zou krijgen met dit fenomeen.
Maar dat lossen we op en hebben we er daarna geen.....

Er zijn voorwerpen gevonden die niet zijn van Yoga Studio C zijn. Neem ze mee, uit de gang.
Einde van het jaar wordt de gang leeggeruimd.
Kijk er binnenkort eens naar, doe daarover dus niet te lang! .

In 2025 heeft Yoga Studio C een aantal nieuwe terreinen opengesteld
Dat zijn er 3, welgeteld:

1. Neuro Emotionele Integratie
2. Triggerpoint massage.
3. Video abonnement

Triggerpoint massage (1 op 1)

<https://yogastudioc.nl/Triggerpoint-massage/>

(App, bel of mail voor een afspraak)

Een heel interessant onderwerp als het gaat over pijn in ons lichaam
Door mijn drukke baan deels op te zeggen is er tijd ontstaan
om dit weer op te pakken en er volledig voor te gaan!

Triggerpoint massage heeft een holistische kijk op het fysieke lichaam.
Bekijkt de spot(s) van ongemak en dan worden alle lichaamsdelen van belang gemasseerd,
Zo kan je lichaam de afvalstoffen afvoeren doordat er weer een stroming is ontstaan.

Neuro Emotionele integratie (NEI, 1 op 1)

<https://yogastudioc.nl/NEI-methode/>

(App, bel of mail voor een afspraak)

Energie bestaat! Denk maar eens aan de 'sfeer' in een ruimte, ontstaan uit de energie van meerdere mensen bij elkaar
Weg met je vermoeidheid en/of overgangsklachten, weg met die diversiteit aan klachten!
Laat jouw energie (weer en/of meer) stromen na een vertaling van jouw onbewuste lichaamsverhaal.

Door samen jouw 'vraag' of 'wens' zo duidelijk als mogelijk te omschrijven,
Werkt NEI onbeschrijflijk en niet uit te leggen goed
We lossen de emotionele blokkade op en daarmee verandert je energie (misschien wel) voorgoed.

Yoga Studio C

Video abonnement

Het is mogelijk om vanaf heden gebruik te maken van een video abonnement. (App, bel of mail)
Filmpjes over techniek en Flow in 2 Balance, gewoon voor 'de leuk' of om te ontdekken of je voor een nieuwe stap op het yoga pad klaar bent.

Yoga Studio C

Communicatie

Het is mogelijk voor Yoga Studio C leden om, naast Whats App, via Signal communicatie te voeren.

<https://signal.org/install>

Installeer de app, stuur mij een 'signaal' en we verhogen onze privacy op volle toeren.

In oktober 2026 bestaat Yoga Studio C al weer 10 jaar!

Een jubileum, echt waar!

Het nadenken over het vieren hiervan is al begonnen, maar nog niet klaar.

Het cadeau voor de studio, een handpan, is inmiddels wel bekend

Daarom starten we vanaf januari 2026 met een try-out-klankmeditatie met aardse instrumenten,

Waarmee jij je zintuigen verwerd.

AGENDA YOGA NIDRA 2025 en 2026:

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.

16-12-2025	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
17-12-2025	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness
06-01-2026	Dinsdag 10.00 uur	Klankmeditatie (try-out)	Ipv Yin Yoga
06-01-2026	Dinsdag 19.00 uur	Klankmeditatie (try-out)	Ipv Yin Yang Yoga
24-03-2026	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
25-03-2026	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness
07-04-2026	Dinsdag 10.00 uur	Klankmeditatie (try-out)	Ipv Yin Yoga
07-04-2026	Dinsdag 19.00 uur	Klankmeditatie (try-out)	Ipv Yin Yang Yoga
23-06-2026	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
24-06-2026	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness
07-07-2026	Dinsdag 10.00 uur	Klankmeditatie (try-out)	Ipv Yin Yoga
07-07-2026	Dinsdag 19.00 uur	Klankmeditatie (try-out)	Ipv Yin Yang Yoga
22-09-2026	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
23-09-2026	Woensdag 18.45 uur	Yoga Nidra	Ipv Yin & Mindfulness
06-10-2026	Dinsdag 10.00 uur	Klankmeditatie met handpan	Ipv Yin Yoga
06-10-2026	Dinsdag 19.00 uur	Klankmeditatie met handpan	Ipv Yin Yang Yoga
22-12-2026	Dinsdag 20.15 uur	Yoga Nidra	Ipv Aerial Yin Yoga
23-12-2026	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 2025 en 2026:

Volg -voor de zekerheid- in Momoyoga de updates in het rooster,
Daarmee houdt je jezelf op hoogte in de wisselende 'rollercoaster'.

🌻	Kerstvakantie:	21-12 t/m 05-01-2025	Aangepast lesrooster	Geen lessen op: 24-12 t/m 27-12-2025 31-12-2025 t/m 01-01-2026
🌻	Voorjaarsvakantie	14-02 t/m 22-02-2026	Mogelijk aangepast rooster	*
🌻	Goede Vrijdag	03-04-2026		Geen lessen
🌻	Pasen	05-04 t/m 06-04-2026		Geen lessen op: 27-04 (Koningsdag)
🌻	Meivakantie	25-04 t/m 03-05-2026	Aangepast rooster	*
🌻	Bevrijdingsdag	05-05-2026		Geen lessen
🌻	Hemelvaartdag	14-05-2026		Geen lessen
🌻	Pinksteren	24-05 t/m 25-05-2026		
🌻	Zomervakantie	18-07 t/m 30-08-2026	Aangepast rooster	
🌻	Herfstvakantie	26-10 t/m 03-11-2026	Aangepast rooster	
🌻	Kerstvakantie	21-12 t/m 03-01-2027	Aangepast rooster	Geen lessen op: 24-12 t/m 27-12-2025 31-12-2025 t/m 01-01-2027

* Lessen gaan door conform rooster

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

Namaste 🙏

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
Starten we in januari met frisse, nieuwe moed een nieuw yogajaar.

Ik weet het, het is al oud en bekend, maar toch....

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



VERSCHILLENDE LESSEN VAN HET ROOSTER NOG EVEN TOEGELICHT:

AERIAL YOGA & YIN YOGA:

Bij Yoga Studio C als Yin Yoga, rustig en 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 lichaamhouding 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 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 op rekken en -strekken. Goed voor de spieren in de armen en benen, voor de 'core' en het bekken.



Ceres van Sutphen