

Nieuwsbrief De Yogajuf

29 februari 2012

De tweede nieuwsbrief van 2012

Beste lezer,

Het is alweer februari en op deze schrikkel-dag is er weer een nieuwe nieuwsbrief.

In de vorige nieuwsbrief noemde ik alle nieuwe lessen die in voorbereiding zijn. Een deel is nog steeds in voorbereiding, maar er zijn ook al nieuwe lessen gestart.

De yoga lessen voor volwassenen op dinsdag en donderdag zijn van start gegaan. Dus, heb je zin in lekkere yoga les en een uurtje met jezelf bezig zijn? Meld je dan aan voor een yoga

les. Dinsdag en donderdag van 20-21 uur.

Op vrijdag middag komt er een speciale yoga les voor jongens. De les is van 16.15-17.15 uur. Bij twee aanmeldingen gaat de les van start.

De nieuwe lessen die nu in de maak zijn, zijn de ouder-kind lessen voor ouders met peuters en de lessen voor mama's en baby's. Deze lessen gaan in april van start en dit zal een lessenserie zijn van vier lessen van anderhalf uur. Ben of ken



je een moeder met een baby? Houd dan de website in de gaten voor meer nieuws.

Op de website is een nieuw onderdeel, namelijk "Nieuws". Hier kun je de nieuwsbrieven vinden en alle nieuwtjes, de moeite waard om in de gaten te houden als je op de hoogte wil blijven.

Veel leesplezier en hopelijk tot snel.

Namasté Annemarie

In dit nummer:

Yoga dag	1
Reiki en massage	2
Nieuwe lessen	2
De febr. vakantie	2
Kinderfeestjes	3
Yogajuf agenda	3

Yoga voor jongens bij de Yogajuf

In de yoga lessen voor kinderen die ik geef doen vooral meisjes mee. Maar er komt nu ook steeds meer vraag voor yoga lessen voor jongens. Hier gaat een aparte groep voor starten.

De yoga les voor jongens gaat plaatsvinden op vrijdag middag van 16.15 uur tot 17.15 uur. Bij de

twee aanmeldingen gaat de groep van start.

De inhoud van de lessen zal hetzelfde zijn als de andere (kinder) yoga lessen, maar er zullen ook specifieke onderdelen zijn voor jongens. Zo kunnen we bijvoorbeeld speciale oefeningen doen om je voor te bereiden op wedstrijden voor bij-

voorbeeld voetbal (yoga is inmiddels ook bekend bij het Nederlands elftal!)

Maar we gaan ook aan de slag met onze ademhaling, je hoofd legen om in te slaap te vallen, concentratie oefeningen, yoga houdingen en natuurlijk kun je in de lessen je fantasie de vrije

loop laten. En aangezien ook jongens heel erg creatief kunnen zijn, komt ook dit in de lessen voor.

Geef je snel en hopelijk tot ziens op vrijdagmiddag.

Reiki en massage bij de Yogajuf

Dat het bij de Yogajuf mogelijk was om een reiki-behandeling te nemen was voor velen al bekend. Vanaf april is het ook mogelijk om een massage te boeken bij de Yogajuf. Dit kan eventueel in combinatie met een reiki behandeling.

De massage vorm die ik gebruik is de Shantala massage en deze wordt ook gebruikt voor baby massage. Ik heb deze prachtige vorm van massa-

ge geleerd van Anja Boland en ik wil dit graag in zetten om anderen te helpen ontspannen.

De massage bestaat uit het maken strijkende bewegingen en wordt over de kleding heen gegeven.

Doordat de handen van de behandelaar het lichaam van de cliënt raken is er ook de mogelijkheid om de massage in combinatie met reiki te geven. Met deze combinatie krijg je

dus het ontspannende gevoel van een massage en je zelfhelende vermogen van je lichaam krijgt een boost!

Vanaf april is het mogelijk om de massages te boeken. Een behandeling kan een half uur duren, of een uur.

Houd de website in de gaten voor updates over de massages en kennismakingsacties.



“Wees de verandering die je in de wereld wil zien”

Nieuwe lessen in het voorjaar

Sinds de afgelopen open dag van 14 januari zijn er al twee nieuwe lessen van start gegaan. De volwassenen yoga les op donderdag avond was de eerste en nu is ook de dinsdagavond van start gegaan. Voor deze beide dagen geldt dat er nog plek is, maar ik houd de groepen bewust klein, zodat er voldoende persoonlijke aandacht is voor iedereen. Zoals al eerder te lezen was gaat de yoga les voor jongens

van start bij twee aanmeldingen, dus dat is nog een nieuwe les erbij.

Daarnaast zijn de lessen voor mama's met hun baby's in de maak. Deze lessen zullen starten in april bij twee aanmeldingen, dus vanaf twee mama's met hun baby's. Deze les zal zijn van 09.30 uur tot 11.00 uur op vrijdagochtend en dit is een serie van vier lessen. De kosten van deze serie be-

dragen €50 per mama met haar baby.

De les is geschikt voor moeders met baby's vanaf 6 weken tot ongeveer 8 maanden.

Binnenkort op de website meer informatie over de lesinhoud.

Ben of ken je een moeder met baby geef je dan snel op en je mag dit natuurlijk altijd doorsturen

De Yogajuf in de februarivakantie

Deze vakantie week zijn er alleen lessen voor volwassenen.

Alle lessen voor kinderen gaan niet door in verband met vakanties.

Dit is een mooie kans voor mij om weer nieuwe inspiratie op te doen voor de lessen na de vakantie. Door een week bijna geen lessen te geven komen er weer veel nieuwe ideeën

boven borrelen. Zo wil ik meer met creatieve activiteiten gaan doen in combinatie met yoga. Dit doe ik al tijdens de vakantie workshops, maar ik wil hier een meer regelmatige activiteit van gaan maken.

Ook komen er vanuit de deelnemers leuke ideeën die het overdenken waard zijn. Zo is er een vraag gekomen over een yoga kamp (ik ga er mee aan de

slag en wie weet houden we deze zomer voor het eerste een yoga kamp) en er zijn ideeën voor filmmiddagen/avonden voor films die linken aan yoga.

Genoeg om over na te denken dus in mijn “vrije” week. Jullie lezen er snel meer over.





Op zoek naar een leuk kinderfeestje

Je kunt natuurlijk naar de speeltuin, een speurtocht doen of naar een pretpark met je kinderfeestje. Maar je kunt natuurlijk ook je beste vrienden en vriendinnen uitnodigen en een yoga feestje geven.

In overleg beslissen we of er een thema is en zo ja, welk thema dit is. Verder kunnen we het feestje in overleg samenstellen. Zo is het mogelijk om alleen een uurtje yoga les te

volgen en daarna weer naar huis te gaan. Maar er kan ook een creatieve activiteit aan gekoppeld zijn en zelfs eten en drinken.

Je kunt het zo gek niet bedenken of het kan bij de Yogajuf.

Dit alles is mogelijk in de yogaruimte van de Yogajuf of thuis bij de jarige.

Er is plek voor de jarige

met ongeveer 7 vrienden en vriendinnen.

De feestjes zijn mogelijk op afspraak op vrijdagmiddag en zaterdag.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met mij via het contactformulier op de website.

De Yogajuf agenda

Zo snel mogelijk:

Yoga voor jongens, bij twee aanmeldingen gaat de les van start.

April

Start nieuwe lessen moeder en baby yoga en massages

Mochten er lessen vol ko-

men, dan wordt er zo snel mogelijk een nieuw tijdstip gezocht om een extra les aan te bieden, zodat er voor zoveel mogelijk mensen plek is om mee te doen met de yoga lessen.

