



Lieve cursisten,

Om jullie van informatie te voorzien over de activiteiten binnen Veerkracht Yoga is het schrijven van een nieuwsbrief erg nuttig en noodzakelijk, merk ik. Bij deze dus, de nieuwsbrief van december! Hierin kun je informatie vinden over:

1. Workshops 'Yoga en het chakrasysteem'
2. Een nieuwe les op het rooster: Yantra Yoga, de 8 movements
3. Data nieuwe semester 2019
4. Bestellen van yogamatten (en evt. blokken)
5. Het lesrooster vanaf januari 2019
6. Extra lessen op dinsdagavond in Hoogkerk

1. Verdiepende workshops: 'Yoga en het chakrasysteem'

In deze workshop leg ik het chakrasysteem uit, hoe het volgens de yogavisie zit met energie en hoe hier in de yogahoudingen mee gewerkt wordt. We gaan ook bewegen, maar het accent ligt bij de theorie.

Data: zondag 9 december

Zondag 13 januari

Zondag 10 februari

Tijd: 11.00 – 12.30

Plaats: Onnemaheerd 1 in Beijum

Kosten: €12,50

Op alle data is nog plek. Ook mensen zonder yoga-ervaring (bijv. vriend(in), broer/zus) zijn welkom!

De prijs van deze serie workshops is een introductieprijs: Voor jullie om kennis te maken, en voor mij om uit te proberen. Ik heb de prijs laag gehouden. De prijs van de volgende serie workshops die op de planning staan (vanaf het voorjaar van 2019) zal hoger zijn.

2. De 8 movements uit de Yantra Yoga

Zoals jullie weten ben ik de afgelopen weken op Tenerife geweest. Ik heb daar mijn lesbevoegdheid ontvangen om de 8 movements uit de Yantra Yoga aan mensen door te geven. De '8 movements', of 8 bewegingen is een dynamische serie houdingen, waarbij het rythme van de adem centraal staat. Het is een prachtige serie, werkt erg energetisch en levert je een gevoel van openheid en ruimte op in je lijf. Ook mentaal werkt deze serie erg door. Je energie en mind (gedachten) komt tot rust. Ik vind het een prachtige yoga vorm. En ik ben nog niet uitgeleerd, want de '8 movements' zijn nog maar een 'preliminary', oftewel voorbereiding op de andere series van de Yantra Yoga. De 'Yantras' zijn te vergelijken met de asanas uit de Hatha Yoga, maar in een dynamische vorm, en met de ademhaling als basis.

DUS:

Vanaf januari komt er een extra les bij op de woensdagochtend aan de Onnemaheerd 1 in Beijum, waarop ik de '8 movements' zal gaan geven. Ik start met een lessenserie van 12 lessen. Deze lessenserie kost €120,00

Gratis Introductieles 8 movements

Woensdag 9 januari 2019

09.00 – 10.30

Onnemaheerd 1 Beijum

Data van de 8 movements lessen

Zie schema hieronder

3. Data nieuwe semester 2019

Na de kerstvakantie starten we met het nieuwe semester in Beijum. *In Hoogkerk loopt het 1^e semester nog 3 lessen door in januari (i.v.m. lesuitval)* Hieronder de lesdata voor 2019 voor beide locaties:

	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Juni	Juli	Aantal lessen
Beijum								
di.ocht	8,15,22,29	5,12,26	5,12,19,26	2,9,16,23	7,14,21,28	4,11,18,25	2,9	25
woe.ocht	16, 23, 30	6, 13, 27	6, 13, 20	3, 9, 16				
woe.av.	9,16,23,30	6,13,27	6,13,20,27	3,10,17,24	8,15,22,29	5,12,19,26	3,10	25
do.av.	10,17,24	7,14,28	8,14,21,28	4,11,18,25	9,16,23,30	13,20,27	4,11	23
vrij.ocht	11,18,25	8,15	1,9,15,22,29	5,12,19,26	10,17,24,31	14,21,28	5,12	23
Hoogkerk								
ma.av.	7,14,21,28	4, 11,25	4,11,18,25	1,8,15,22	6,13,20,27	3,17,24	1,8	24

- Ivm een retraite ben ik afwezig op : Do 31 januari t/m zon 3 febr 2019
Do 6 juni t/m ma 10 juni 2019
- Voorjaarsvakantie (16-2 t/m 24-2) : Geen les
- Meivakantie (27-4 t/m 5-5) : Geen les
- Zomervakantie (13-07 t/m 25-08) : Een aangepast zomerrooster.
- Hoogkerk : De lessen op maandag 7, 14 en 21 januari horen nog bij het 1^e semester.

Over de betaling van de lessen in het nieuwe semester stuur ik alle groepen half december afzonderlijk een mail (omdat het lessenaantal en de lesduur per groep afwijkt).

4. Bestellen van een yogamat (en evt.blokken) om thuis te oefenen

Een aantal van jullie heeft aangegeven een yogamat (en eventueel blokken) te willen aanschaffen, om thuis ook te oefenen. Geweldig! Ik moedig dit graag aan. Vooral omdat ik uit eigen ervaring weet, dat wanneer je de lichamelijke beoefening regelmatig doet (eventueel incl. ademhalingsoefeningen en ontspanning/meditatie), ga je het effect op je geestelijke en lichamelijke gezondheid echt merken! Jullie zijn over het algemeen erg enthousiast over de nieuwe eco-matten van het merk Love Generation. Ik kan deze matten voor jullie bestellen. **Welk voordeel biedt dit jullie?**

- Je betaalt geen verzendkosten

- Je krijgt een korting op de verkoopprijs van de webwinkel (de korting is afhankelijk van het aantal matten en blokken dat ik bestel)

De volgende kleuren zijn beschikbaar:

- Aubergine
- Donkergroen
- Blauw
- Zwart



De lavendelkleur (de lichtpaarse) is helaas momenteel niet in productie.

- De prijs van de mat zal niet meer zijn dan €36,00 (webwinkelprijs €39,50)
- Je kunt ook 2 yogablokken bestellen. De blokken die ik gebruik (van kurk) zijn erg stevig, dus die raad ik je aan. De prijs zal niet hoger zijn dan €11,00 *per stuk* (webwinkelprijs €12,50). Op het yogablok staat het AUM-teken afgebeeld in het Sanskriet.

Ik wil de matten graag vòòr de kerstvakantie aan jullie kunnen geven. Je kunt mij tot uiterlijk 5 december a.s. via de e-mail laten weten welke kleur mat je wilt, en of je er ook twee blokken bij wilt bestellen. Dan heb ik de spullen voor de laatste week van dit jaar binnen.

5. Het lesrooster vanaf januari 2019

	Tijdstip	Soort les	Level	Locatie
Maandag	18.45 - 20.00	Hatha Yoga	beginners	Gabrielflat Hoogkerk
	20.15 – 21.30	Hatha Yoga	beginners	Gabrielflat Hoogkerk
Dinsdag	09.00 – 10.30	Hatha Yoga	beginners	Onnemaheerd 1 Beijum
Woensdag	09.00 – 10.30	8 movements uit de Yantra Yoga	beginners	Onnemaheerd 1 Beijum
	18.45 – 20.15	Hatha Yoga	beginners	Onnemaheerd 1 Beijum
Donderdag	18.45 – 20.15	Hatha Yoga	intermediate	Onnemaheerd 1 Beijum
Vrijdag	09.00 – 10.30	Hatha Yoga	beginners	Onnemaheerd 1 Beijum

6. Extra lessen op de dinsdagavond in Hoogkerk

De cursisten in Hoogkerk zijn natuurlijk al op de hoogte, en ik heb al behoorlijk wat aanmeldingen binnen! In het nieuwe jaar ga ik op de volgende data een extra les geven van 90 minuten in de Gabrielflat in Hoogkerk.

Dinsdag: 11 december, 22 januari, 12 februari, 19 maart, 23 april.

In deze lessen komt o.a. aan bod:

- Ademhalingsoefeningen

- Zonnegroet, Maangroet en andere series houdingen (om ook thuis te doen!)
- Ruimte voor uitleg en achtergrond van houdingen
- Meditatie

De lessen zijn los te volgen (€10,00) of je geeft je op voor alle lessen (€45,00).
Opgave in de les, of via de mail. Ook cursisten uit Beijum zijn van harte welkom!

Opgave graag via de mail (info@veerkrachtyoga.nl)

Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben n.a.v. deze nieuwsbrief, dan kun je mailen naar info@veerkrachtyoga.nl, of je mag ook bellen of appen via 06-18903456.

Tot gauw op de mat,

Liefs, Joke van der Veer
Veerkracht Yoga