



Beste cursisten,

Het nieuwe semester begint en de meesten van jullie gaan door met de lessen. Sommige stoppen tijdelijk, anderen zoeken een andere manier van bewegen en bij zichzelf komen. Helemaal prima, we zijn allemaal anders!

Ook zijn er nieuwe mensen die met yogalessen starten deze maand. Welkom! Ik hoop dat de yogales voor jullie een moment in de week mag zijn waarin je mag afdalen in jezelf en via lichamelijke inspanning ruimte en rust kunt vinden.

#### **Lesrooster Beijum en Hoogkerk**

Zoals jullie weten geef ik les in Beijum en Hoogkerk. Mocht je een keer een les missen, dan ben je welkom de les in te halen op een ander tijdstip, of locatie. Mits er plek is natuurlijk. Graag aanmelden van tevoren.

	Maandag	Dinsdag*	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Hoogkerk (Gabrielflat)	18.45-20.00	18.45-20.15			
	20.15-21.30				
Beijum (Onnemaheerd 1)		9.00-10.30	18.45-20.15	18.45-20.15	9.00-10.30

\*Dit zijn extra lessen. Data: 15/1, 12/2, 19/3, 23/4

#### **Extra lessen in Hoogkerk op de dinsdag**

Op de dinsdagavond is er elke maand een extra les. We zijn gestart in december. Deze les is met name bedoeld voor mensen die graag meer met yoga bezig willen zijn en dus ook wat verdieping zoeken. Misschien zelfs wel thuis yoga willen beoefenen. Mocht je ook mee willen doen, dan kun je me even een berichtje sturen via de mail.

#### **Workshop chakra systeem verschoven naar 10 februari 2019**

De workshop is verschoven naar 10 februari a.s. Tijdens deze workshop leg ik uit hoe in de yogafilosofie wordt gekeken naar het lichaam. De eenheid tussen lichaam, energie en

mindvzal aan de hand van het chakrasysteem duidelijk worden. We gaan in deze workshop ook bewegen en de verschillende chakra's activeren. Wil je nog meedoen? Er is nog plek.

### **Een Extra Yogales op een zondagochtend in maart**

Ik wil kijken of er animo is voor een extra yogales op de zondagochtend. Incidenteel, dus niet vast op het rooster. Minimale deelname: 5 mensen.

Graag vooraf aanmelden en contant betalen. Bij betaling is je plekje gereserveerd.

Datum: Zondag 24 maart 2019

Tijdstip: 10.30-12.00

Locatie: Onnemaheerd 1

Kosten: € 10,00

### **Waar is nog plek in de groepen?**

- Dinsdagochtendgroep in Beijum
- Woensdagavondgroep in Beijum

### **Start extra les op het rooster**

Met ingang van vrijdag 8 februari start ik een extra les op het rooster, namelijk op vrijdagochtend van 10.45-12.15. Mocht je een keer een les willen inhalen dan kan dit ook op dit tijdstip, mits er plek is.

### **Facebook pagina Veerkracht Yoga**

Als je me wilt helpen mijn berichten op Facebook meer onder de mensen te brengen... graag! Dit kun je doen door mijn berichten te delen en te liken. En natuurlijk kun je mijn pagina Veerkracht Yoga ook liken, dan zie je mijn berichten voorbijkomen.

### **Geen les op donderdagavond 31 januari en vrijdagochtend 1 februari as**

Op deze momenten ben ik afwezig i.v.m. een retraite.

Dit was het even voor nu. Volgende maand weer een nieuwsbrief. Geniet van de 'stilte' buiten door het dempende effect van de sneeuw...

Tot ziens deze week nog op de mat!

Liefs,

Joke