

*“Rijk is de mens die leeft met rust in het hoofd en liefde in het hart.”*

### **BIJ ONZE YOGASTUDIO BIEDEN WE MAAR LIEFST 6 DAGEN PER WEEK LESSEN AAN.**

Verschillende vormen van yoga, verschillende docenten die ieder haar eigen uniciteit biedt. Dit om jullie zoveel mogelijk service te bieden zodat je elke week flexibel bent en via het Mindbody systeem jezelf kunt in- en uitroosteren wanneer jou het beste uitkomt in die desbetreffende week. Je kunt door middel van deze service ook diverse mogelijkheden uitproberen en zo ook altijd je gemiste les weer inhalen.

Hier zitten ook wat regeltjes aan verbonden. Je dient minimaal een uur van te voren jezelf af te melden (zodat iemand anders gebruik kan maken van jouw plekje). Indien je dus niet bent afgemeld of te laat, dan vervalt helaas deze les voor jou en kun je deze niet meer inhalen.

**“GUN JEZELF EEN UURTJE IN DE WEEK AANDACHT EN DE LIEFDE AAN JEZELF EN JOUW LEVENSKWALITEIT ZAL EROP VOORUIT GAAN. GEEF JEZELF OOK PRIORITEIT, OOK JIJ BENT BELANGRIJK!”**

Doordat we met meerdere docenten werken kunnen er ook wat meer verschuivingen ontstaan doordat een docent een ander pad gaat bewandelen of wel eens verhinderd kan zijn. Zoals jullie hebben vernomen heeft Marina ons helaas verlaten omdat ze in Spanje is gaan wonen.

Probeer hier open en ontvankelijk in te staan doordat elke docent wel iets moois uitdraagt en net weer een andere belichting, uitspraak of levensles uitspreekt. Iedereen is uniek om wie zij is. Ondanks dat je soms moet wennen aan een nieuw gezicht, laat je oordeel los, sta er open en zonder verwachtingen in. Wie weet brengt het je juist wel iets heel moois! Ook dit is wat bij de yoga filosofie hoort. Niet oordelen en laat je verwachtingen los, sta open en wees ontvankelijk vanuit liefde en ga de liefde of weerstand aan wat dit in jou losmaakt. Yoga is bewustwording en de verdieping aangaan met jezelf, ga voor het contact met je innerlijke en sta open voor het proces wat yoga jou kan bieden.

### **NIEUWTJES BINNEN HET ROOSTER**

- Merel gaat ons helaas verlaten op de woensdagavond en de donderdagavond vanwege haar zwangerschap en gaat richting Nijmegen verhuizen.
- Vanaf 1 november a.s. zal Lidy Donkers uit Vorstenbosch de les op de donderdagavond, de Hatha Vinyasa, gaan verzorgen. Lidy is 29 jaar, ze is werkzaam als pedagoog en daarnaast verzorgt ze met heel veel plezier en enthousiasme haar yoga lessen. Ze heeft de opleiding Power Yoga en Hatha Yoga behaald, daarnaast heeft ze veel ervaring opgedaan in Aruba, waar ze een jaar heeft gewoond en veel yogalessen heeft mogen verzorgen.
- Vanaf 1 november a.s. gaat Iris uit Den Bosch de woensdagavond verzorgen. Om 19:00u Yin Yang met infrarood warmte en 20:30u Yin Yoga met infrarood warmte. Iris studeerde psychologie en beoefent sinds 10 jaar yoga en meditatie. Iris heeft haar Yoga Teacher Training in Amsterdam behaald en heeft tijdens haar vele reizen veel leservaring opgedaan. Ze is onder andere werkzaam bij Bikramy Yoga studio in Den Bosch.
- Vanaf 1 december a.s. gaat Melissa op de woensdagochtend een Yin Yoga les verzorgen. Zij was voorheen actief op de woensdagavond 20:30u als inval voor de Yin Yoga van Merel. Melissa komt uit Uden en heeft de Yin Yoga opleiding afgerond. Ze gaat binnenkort haar yoga ervaringen uitbreiden en gaat in opleiding voor Hatha Yoga Docent. Ze straalt heel veel rust en positiviteit uit in haar lessen.

Wil je onze nieuwe docenten eens ervaren? Wees welkom en kom gerust eens meedoen. Wil je meer weten over de docenten, binnenkort staat er een uitgebreide biografie met foto op de website.

*“Rijk is de mens die leeft met rust in het hoofd en liefde in het hart.”*

## COMMUNICATIE

Alles qua communicatie met betrekking tot de administratie, kunnen jullie mailen naar het mailadres: [admin.yogastudio@icloud.com](mailto:admin.yogastudio@icloud.com) Wil je mij om persoonlijke redenen mailen, dan kan dat naar [judith.vanhal@icloud.com](mailto:judith.vanhal@icloud.com)

Hebben jullie onze nieuwe website en ons nieuwe logo al opgemerkt, ontworpen door **Studio Gemerkt?!**

Willen jullie op de hoogte blijven van al onze evenementen, nieuwtjes neem dan eens een kijkje op de website en ook op Facebook vermelden we vaak onze activiteiten. De nieuwsbrief wordt per mail naar jullie verstuurd maar zal voortaan ook te zien zijn op de website.

Elke week wordt er een nieuwe zondagochtend les gepromoot via Facebook door de desbetreffende docent, die deze zondagochtend les gaat verzorgen. Op veler verzoek wordt dit nu ook op de website gezet zodat degene die geen Facebook hebben, op de hoogte worden gebracht welke les er gaat komen.

## VAKANTIE FEESTDAGEN

Tijdens de herfstvakantie gaan alle lessen gewoon door. In de kerstvakantie zijn wij gesloten van 24 december '18 tot 2 januari '19. Jullie missen dan 1 les i.v.m. de feestdagen welke weer gecompenseerd wordt omdat jullie niet betalen voor de 5e les in een maand. De mensen die op maandag 31 december a.s. en/of dinsdag 1 januari a.s. les volgen, mogen die les inhalen. Anders zouden zij 2 lessen missen.

## ACTIVITEITEN, WORKSHOPS

### OUDER KIND YOGA LES

Zondag 28 oktober a.s. is er weer een Ouder Kind Yoga les. Tijdens deze les kun je samen genieten met je kind, plezier maken, ontspannen, stil worden en je verbondenheid ervaren in het herfstbos. Een moment om weer even te ervaren hoe leuk en fijn het is om samen met je kind aan yoga te doen. Na de eindontspanning krijgen jullie een kopje thee om zo nog even na te genieten.

Tijdstip 10:30 - 11:45u (5 t/m 8 jaar)  
12:00 - 13:15u (vanaf 9 jaar)

Docent Loes Balk

Uw investering € 15 voor ouder en kind samen.

*Gelieve aan te melden via de mail [balkloes@gmail.com](mailto:balkloes@gmail.com), wees welkom in Yogastudio Judith van Hal.*

### MEDITATIE LES

Deze vindt plaats op dinsdagavond 27 november a.s. Omdat er veel vraag naar is, hebben we weer een meditatie les ingepland. Wees welkom.

Tijdstip 20:45 - 21:45u  
Thema Compassie, liefde voor jezelf.  
Docent Judith van Hal

Uw investering € 5 voor leden en € 8 voor niet-leden.

*Gelieve jezelf aan te melden via de mail: [admin.yogastudio@icloud.com](mailto:admin.yogastudio@icloud.com)*

*“Rijk is de mens die leeft met rust in het hoofd en liefde in het hart.”*

## ACTIVITEITEN, WORKSHOPS

### YIN YOGA XL WINTER

Tijdens deze Yin Yoga XL staat het element centraal dat hoort bij de winter volgens de Vijf Elementen Theorie: Water. De winter is het seizoen van het ultieme yin, een tijd waarin we vaak wat minder energie hebben. De winter wordt gekenmerkt door een houding van naar binnen gerichtheid, van introspectie en bezinning. Dit zien we ook in de natuur om ons heen: in de winter houdt de natuur haar winterslaap. Ook wij mensen worden beïnvloed door de donkerte en kou van de winter. De koude donkere dagen vragen ons om te vertragen, alles rustig aan te doen. In de winter keren en kijken we naar binnen. We nemen rust en versterken onze qi (levensenergie) gedurende de winter om ons voor te bereiden op een geweldig nieuw jaar en nieuwe kansen als het voorjaar weer start. De winter is gekoppeld aan het waterelement en manifesteert zich in ons lichaam in de nier- en blaasmeridiaan. In deze Yin Yoga XL neemt Lonneke je mee in een uitgebreide serie yin houdingen waarin de meridianen passend bij dit seizoen worden gebalanceerd, zodat je fysiek, mentaal en emotioneel helemaal klaar bent voor het winterseizoen!

Datum           zondag 25 november a.s.

Tijdstip 11.00 – 13.00u

Docent           Lonneke Aerts

Prijs             € 20,-

*Gelieve jezelf aan te melden via de mail: [admin.yogastudio@icloud.com](mailto:admin.yogastudio@icloud.com)*

---

### ASTHANGA PRIMARY SERIE

Zondag 9 december a.s. organiseren we de traditionele primary serie van de Ashtanga.

Ashtanga Yoga wordt gekenmerkt door de meditatieve kwaliteiten van het diepe ademhalen (Ujjayi ademhaling) samen met de vloeiende bewegingen vinyasa's van een vaste reeks asana's. Dit zorgt voor het creëren van warmte en energie in het lichaam. Deze elementen samen bevorderen het reinigen van het lichaam, het ontwikkelen van kracht en flexibiliteit en tot rust komen van de geest. Door volgens de traditionele methode te oefenen, ontwikkelen we een heel mooi proces die helend werkt voor het lichaam. Het gaat niet om ons atletisch vermogen of wat we allemaal wel en niet kunnen, het gaat om bewustwording, acceptatie en vanuit de ademhaling het proces voor je te laten werken. Deze les wordt verzorgd door 2 docenten zodat je zoveel mogelijk wordt geadjust (je houdingen worden ondersteund en verdiept)

Tijdstip           11:00 - 13:00u, afsluiting met een kopje thee en een gezonde snack

Docent           Judith en Floor

Prijs             € 20,-

*Gelieve jezelf aan te melden via de mail: [admin.yogastudio@icloud.com](mailto:admin.yogastudio@icloud.com)*

*Een glimlach, een yogales, een omhelzing, een schepje geluk  
stilstaan bij het leven, al ben je nog zo druk.*

**BEDANKT VOOR JULLIE ENTHOUSIASME EN HET VERTROUWEN IN DE YOGASTUDIO  
WARME GROET HET YOGA TEAM VAN YOGASTUDIO JUDITH VAN HAL**