

Nieuwsbrief april 2011

Het is lente.



geest.

De dagen worden langer, we genieten van de zon en voelen ons krachtiger.

Licht is goed voor ons lijf en voor onze

Rust.

De maand april is een rustige maand voor Smrti. Er is één workshop op **16 april**. Dit is wel een speciale workshop.

Er wordt geen lesgegeven op maandag **25 april** (2^{de} paasdag) en op vrijdag **29 april** (dag vóór Koninginnedag).

Vanaf **8 april** gaat Denise elke vrijdagavond les geven van 20.00 tot 21.00 uur; een goed begin van je weekend!

Vanaf donderdag **14 april** wordt er een nieuw uur geopend van 19.15 uur tot 20.15 uur. Romanie geeft dat uur yin yoga.

Mandala gecombineerd met yoga.

De workshop begint met een yoga les vanuit de wortel chakra. Daarna volgt het tekenen van de mandala. Met de



emoties en ervaringen van de chakra yoga les nog vers in het geheugen zal er een zeer persoonlijke mandala ontstaan. Een cadeau voor je zelf.

Voor Trees en mij is dit de eerste keer dat we zo samen werken en ook wij zijn heel benieuwd naar de interactie van de yoga en het mandala tekenen.

Zaterdag **16 april** Tijd: 13.30 uur tot 16.30 uur. Kosten: €15.-

Meditatie

De meditatie workshop van Radjoe Bis-seswar loopt al aardig vol. Er is nog maar plek voor enkele aanmeldingen. In deze meditatie workshop wordt meditatie gecombineerd met de adem (pranayama).

Data: **14, 21 en 28 mei**

Tijdstip: 10.00 uur tot 12.00 uur.

Kosten: per ochtend €15,00 en voor de hele workshop: € 40,-

Yin Yoga.

In Yin yoga worden posities langer vastgehouden, zo heb je meer tijd om je grenzen te verkennen en te verleggen. Je gebruikt je lijf niet om in een houding te komen, maar je gebruikt de houding om je lijf beter te voelen. Het is dan ook het relatief rustige karakter van een Yin yogales dat de meeste deelnemers aanspreekt. De les is juist zo lekker door-



dat je even niet heel intensief hoeft te bewegen, maar juist de tijd kunt nemen voor je lichaam.

Romanie geeft Yin yoga op donderdagavond van 19.15 uur tot 20.15 uur. Kom gerust een keer kijken!