

Nieuwsbrief maart 2011



Twitter

De [site](#) van Smrti is weer helemaal bijgewerkt. Nog duidelijker staat er wat Smrti probeert uit te dragen en alle workshops en de Reiki zijn toegevoegd. Ook is Smrti aan de Twitter! Als je Smrti gaat volgen, zul je alle nieuwtjes het eerste horen en er is een spreuk van de dag! Een uitdaging voor mij, maar wellicht ook voor jou! ☺

Workshops

Op zaterdag **16 april** zal Trees van Berckel weer een workshop **Mandala tekenen** geven. In deze workshop wordt een chakra yoga les gecombineerd met het tekenen van de betreffende chakra in de mandala. Tijd: **13:30 tot 16.30 uur**. Kosten: €15,- Minimaal 6, maximaal 12 personen.

Reiki

Een Reiki cursus, waarin je geïnitieerd wordt in de Reiki 1 is op **7 mei** gecombineerd met **4 juni**. Dit zullen hele dagen zijn van 10.00 uur tot 17.00 uur. Kosten en details volgen.

Meditatie

Radjoe Bisseswar geeft opnieuw een workshop meditatie, waarbij de meditatie lessen worden 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,-



In Smrti staat een doos van **de Stichting Opkikker**. Gooi oude mobieltjes in de doos en de opbrengst gaat naar gezinnen met een langdurig ziek kind! Doen!

Trap

Op vrijdag **1 april** (nee het is geen grap) komt er een nieuwe trap! Dat betekent dat er die dag geen yoga wordt gegeven. Maandag 3 april zal alles klaar zijn.

Speciale dagen

Op vrijdag **29 april** is er ook geen yoga. Waarschijnlijk is die avond Smrti moeilijk bereikbaar doordat het hele plein klaar gemaakt wordt voor Koninginnedag (**30 april**). De maandag ervoor (**25 april**) is het 2^{de} paasdag. Ook dan zijn we dicht.

Vol

We merken het allemaal, Smrti loopt vol. Daar ben ik heel blij mee; het is voor sommige ook wat wennen. Vanaf **7 april** hopen we daarom op donderdagavond nog een uur te openen: van **kwart over 7 tot kwart over 8**. De les start bij 4 aanmeldingen. Wil je liever van avond switchen geef dat dan door.

Vrijdagavond

Vanaf april gaat Denise de vrijdagavond lesgeven. Zij houdt van een pittige yoga waarbij houdingen langer aangehouden worden en vloeiende houdingen die krachtig uitgevoerd worden. Elke vrijdag van **20.00 tot 21.00 uur**.