Als je deze nieuwsbrief niet goed kunt lezen, klik dan hier om de online versie te openen.

Nieuwsbrief extra oktober 2011

What's up?
Omdat er zoveel gebeurt in Smrti nog een nieuwsbrief extra!
De workshop van Hoogsensitiviteit loopt en de Reiki 1 cursus is volgeboekt.
Ook de workshop van Radjoe Bisseswar van meditatie en mantra's is bijna volgeboekt.
Het is super als er zoveel mensen zijn die zich verder willen verdiepen in zich zelf.

Back to the Basics, *Be there for your Body*

is een nieuwe workshop van Nelleke Kerkhof. Nelleke werkt als Massagetherapeut en Omega Health Coach. Haar belangrijkste doelstelling als therapeut is de Rust en Balans terugbrengen in lichaam en geest om van daaruit mensen te helpen weer in hun eigen kracht te komen.

Wat gaat ze doen?

- De energiebanen zelf leren behandelen, waardoor blokkades op kunnen lossen.
- Gerichte lichaamsstrekkingen doen die het lichaam soepeler maken en de energie laten stromen.
- Even lekker los bewegen op muziek om de energie te laten stromen.
- Leren om beter te aarden waardoor je letterlijk en figuurlijk steviger staat.
- Leren om je intuïtie te versterken en je te verbinden met je kern.
- Leren om je blikveld te verbreden en meer ontspannen waar te kunnen nemen.
- Meer inzicht geven in de link tussen energie, emoties, gedachten en klachten.

Data: zondag 23 en 30 oktober, zondag 6, 13 en 20 november
Tijdstip: 10.30 - 11.30 uur
Data: dinsdag 25 oktober, dinsdag 1, 8, 15 en 22 november
Tijdstip: 10.00 - 11.00 uur
Kosten: Voor de serie van 5 lessen op zondag of op dinsdag is € 35,--

Chakra yoga.

In de lessen van Jeannette draait het de komende 4 weken nog om de chakra's. Deze week de 2de chakra. Bij deze lessen is er materiaal over de chakra's. Kun je een les niet komen, dan ligt het materiaal van de vorige chakra's op de tafel. Je mag altijd pakken!
Natuurlijk is er ook de yin yoga en Hatha yoga van Romanie op donderdagavond. Op vrijdagavond zal komende vrijdagavond Cees lesgeven; de week daarop weer Denise.

Tot zo ver weer!l
Elke ochtend om 9 uur is er een Twitter op yoga_smrti ; volg ons.

Mocht je geen prijs meer stellen op toezending van deze nieuwsbrief, stuur dan een email naar nieuwsbrief@smrti.nl