

Yoga Puur nieuwsbrief



Kracht **Souplesse**
Balans **Zelfvertrouwen** **Focus** **Energie** **Rust**

Nieuws; nieuwe ruimte!



Met enige trots en heel veel enthousiasme zal **vanaf het nieuwe jaar** mijn eigen studio in gebruik worden genomen. De avondlessen & zwangerschapsyoga in de Koningslinde veranderen niet van tijd of locatie maar wel komen er twee lessen yoga bij in de ochtend.

Woensdagochtend Hatha Yoga en op vrijdagochtend Zachte Hatha Yoga. Deze lessen worden gegeven in groepen van maximaal 6/7 personen. Ook privélessen yoga en zwangerschapsyoga kunnen nu hier op afspraak plaatsvinden.

Zachte hatha

Is een rustige restoratieve Hatha yoga voor alle leeftijden. Waar wij meer richten op zachtheid en souplesse. Aandacht voor je lijf en zo beter spanning kunnen loslaten. De houdingen worden langer aangehouden met eventueel behulp van kussens/ bolsters etc. Mede hierdoor is deze yogavorm nog geschikter voor het genezen en herstellen van lichaam en geest. (Ook bijvoorbeeld na een ziekte of blessure.)

Ook geeft de studio de mogelijkheid om onderstaande consulten op afspraak aan te bieden:

Ontspanningsmassage

Dat massage goed is voor het lichaam hoef ik natuurlijk niet te vertellen. Maar ook je geest en je adem zijn tijdens een massage aan een mini vakantie bezig. Tijdens een holistisch energetische massage kom je helemaal tot rust en gaat alle

energie in het lichaam weer stromen.

Ademcoaching

Terug naar je natuurlijke adem

Bij klachten van stress, onrust, hyperventilatie, een onrustige adem, een hoge adem en of oppervlakkige adem geeft ademcoaching d.m.v. diverse ademtechnieken en ontspanningsoefeningen rust en houvast.

Thema les

Licht



2018 is alweer zijn laatste weken ingegaan. Een mooie maar vaak ook drukke tijd waarin je terugkijkt op het afgelopen- en vooruitkijkt op het nieuwe-jaar.

Tijdens de thema les licht staan we stil bij het nieuwe en het loslaten van het oude. Wat is de gedachte achter Namasté? Verder

is er aandacht voor oefeningen die ruimte in het borstgebied activeren, de zogenoemde hartopeners en wij eindigen met een liggende meditatie/visualisatie.

Workshop Ouder & Kind Yoga



Yogales voor het goede doel

Elk jaar probeer ik een les te geven voor het goede doel. Dit jaar heb ik gekozen voor Stichting Childrenshome. Zij steunen (wees)kinderen in Zuid-India zodat zij naar school kunnen gaan, goede voeding krijgen en eventuele medische ondersteuning.

Op zaterdagmiddag 5 Januari geef ik samen met mijn zoontje Simon een workshop Ouder & Kind yoga voor kinderen in de leeftijd van 6 t/m 10 jaar samen met een ouder/ verzorgende.

Ouder & Kind yoga is een workshop waarop je op een fantasierijke speelse manier samen met je kind verschillende yogaoefeningen uitvoert. Het gaat vooral om samenwerken,

elkaar vertrouwen en plezier hebben samen.

De opbrengst gaat naar de prachtige kindjes in India.

Zwangerschapsyoga



Hoera een kindje in je buik!

Op dinsdagavond en zaterdagochtend zijn de lessen zwangerschapsyoga met aandacht voor de betekenis van kracht, ontspanning en concentratie tijdens de zwangerschap en de bevalling d.m.v. verschillende oefeningen en ademtechnieken.

In december zijn er weer partnerlessen met de focus op ontspanning en concentratie tijdens de bevalling. Altijd leuke en dynamische lessen die stiekem zo ontzettend waardevol zijn.

Huishoudelijke mededelingen

De laatste tijd merk ik dat er vaak mensen op het

laatste moment zich afmelden of achteraf. Graag wil ik jullie vragen dat 24 uur van tevoren te doen (uitzonderingen zijn er altijd). Bij geen bericht verwacht ik dat je komt en ligt er een mat voor je klaar. Alvast bedankt voor jullie medewerking.

I.v.m. de feestdagen zullen er wat lessen uitvallen of misschien dat wij naar een les gaan op bijvoorbeeld de woensdagavond. Hiervoor zal ik weer een poll aanmaken en de link via de app of e-mail sturen.

AGENDA

-05-12-2018 ~ Bij genoeg animo gaat de les(sen) door.

-11-12-2018 ~ ~~Partnerles~~
Zwangerschapsyoga -15-12
Partnerles

-12-12-2018 ~ Thema les licht
Partnerles
Zwangerschapsyoga

-15-12-2018 ~ Partnerles
Zwangerschapsyoga

-25-12-2018 ~ ZWyoga Geen les/
Kerst

-26-12-2018 ~ Geen les/ Kerst

-02-01-2019 ~ Goed begin v/h jaar!?
Bij genoeg animo gaat de les(sen) door.

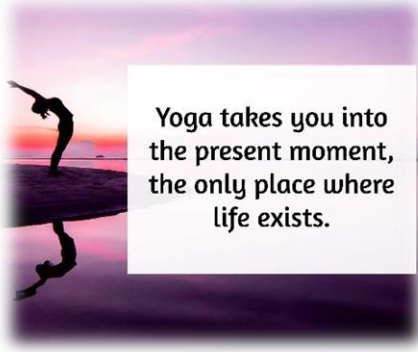
-05-01-2018 ~ Ouder&Kind Yoga

info@yogapuurnijkerk.nl

www.yogapuurnijkerk.nl

www.facebook.com/YogaPuur

Mochten je nog vragen/
opmerkingen hebben of je willen
aanmelden voor een v/d
lessen/workshops dan hoor ik dat
natuurlijk graag.



Yoga takes you into
the present moment,
the only place where
life exists.

info@yogapuurnijkerk.nl

06-40382388

Tot snel op de yogamat!

Hartelijke groeten

Kirsten van Valkengoed

Vanaf januari '19

YOGALESSEN IN DE OCHTEND
KLEINE GROEPEN (MAXIMAAL 6 PERSONEN):

LOCATIE: VERMEERHOF 12, NIJKERK



ZACHTE HATHA YOGA

RUSTIGE, RESTORATIVE YOGA, VOOR ALLE LEEFTIJDEN

WOENSDAG 09:00 - 10:00 UUR



SASWITHA/ HATHA YOGA

VRIJDAG 09:00 - 10:00 UUR



ADEMCOACHING

TERUG NAAR JE NATUURLIJKE ADEM

BIJ KLACHTEN VAN STRESS, ONRUST, HYPERVENTILATIE, EEN
ONRUSTIGE ADEM, EEN HOGE ADEM EN/OF OPPERVLAKKIGE ADEM
GEEFT ADEMCOACHING D.M.V. DIVERSE ADEMTECHNIEKEN EN
ONTSPANNINGSOEFENINGEN RUST EN HOUVAST.



ONTSPANNINGSMASSAGE

HOLISTISCH ENERGETISCHE ONTSPANNINGSMASSAGE



Meer informatie/ aanmelden:

WWW.YOGAPUURNIJKERK.NL
INFO@YOGAPUURNIJKERK.NL

ADEM

ONTSPANNING

SOUPLESSE

KRACHT

CONCENTRATIE

BALANS

ZELFVERTROUWEN

Yoga Puur



Kirsten van Valkengoed

YOGA PUUR
NIJKERK

-YOGA
-ZWANGERSCHAPS-
YOGA
-YOGA VOOR JONGEREN
-ADEMCOACHING
-BABYMASSAGE
-YOGA OP MAAT/
WORKSHOPS
-PRIVELES
-MASSAGE