

Lieve Yogi,

**Na een heerlijke warme zomer beginnen we maandag 2 september weer met een nieuw yogaseizoen. Ik heb er zin in. Jij ook?**

Veel senioren houden in september buiten het hoogseizoen nog vakantie. Gelijk hebben ze. Het kan zijn, dat we voor enkele groepen Gentle yoga nog een paar weken het zomerrooster aanhouden.

### **Nieuw schaduwdoek**

Het kan komende week nog warm zijn. Mocht het nodig zijn, hang ik het schaduwdoek weer op. Ik heb net een nieuwe, grotere gekocht.

### **Nieuw 3 lessen kennismakingsserie voor mannen en vroege vogels**

Yoga is ontspannend en relaxt. Bij mannen overheerst het beeld dat het daarom een vrouwensport is. Maar niets is minder waar. Ook voor mannen, zelfs actieve, is Hatha Yoga een waardevolle manier om spieren en gewrichten gezond te houden en om in balans te blijven.



Ook profvoetballers hebben dat ontdekt. 10, 17 en 24 september en 1, 8, 15 oktober start een kennismakingsserie van 3 yogasessies voor mannen en vroege vogels. Dinsdagochtend om 8.40 uur. Sluit hij mooi aan de schooltijden aan, voor wie zijn (klein)kinderen naar school brengt. Lees meer over in mijn blog

<https://myogafriesland.nl/blog>

[Lees hier verder:](#)

### **Leestip Voeding: OVERWIN ONTSTEKING met 120 ontstekingsremmende recepten - eet jezelf pijnvrij**

Dit tijdschrift lag in augustus in de schappen bij de supermarkt. Ik kan het absoluut aanbevelen voor iedereen met reumatische en gewrichtsklachten. Het bevat interessante weetjes, welke voedingsmiddelen ontsteking tegengaan of juist bevorderen. Behalve tegen ontstekingen helpen deze recepten ook iedereen die wil afvallen. De recepten zijn verregaand koolhydraatarm.



Zelf heb ik heel goede resultaten geboekt met koolhydraatarm dieet.

Mijn favoriet was de benadering van Attkins. Je hoeft alleen de koolhydraten te tellen. De koolhydraten vervang je door extra groente.

En wat ontstekingen betreft werkt het echt. Ik had last last van gemene steenpuisten. Op een koolhydraatbewust dieet, heb ik bijna nooit meer last van. Ook heb ik nog maar hoogst zelden een griep te pakken en voel me veel energiever en gezonder dan voordien.

Wat Attkins en Montignac stellen. Laat met een koolhydraatarm dieet je organen (alvleesklier) tot rust komen. Na verloop van tijd kun je met mate weer een beetje koolhydraten opbouwen.