Myoga Friesland bestaat 5 jaar! En dat vieren we met 5 jubileumsessies

Ter gelegenheid van dit jubileum organiseren ik een serie van **vijf bijzondere themasessies**.
Elke (oud)cursist is uitgenodigd om 1 JUBILEUM-SESSIE GRATIS mee te doen
- en als er genoeg plek is, kun je er zelfs meer volgen (gewoon met je leskaart)!

De themasessies zijn:

1. ***Kruidenthee & de geneeskracht van kruiden***
2. ***Strandyoga voor vroege vogels*** *(9 uur of 9.30 uur op donderdag of in het weekend)*
3. ***Mindfulness-Yogawandeling in de natuur*** *(s 'ochtends of savonds)*
4. ***Hormonen & Hormoonyoga*** (voor iedereen, ook na de menopauze)
5. ***Yoga met klankschalen*** (onder voorbehoud) **of sup yoga** (eigen bijdrage)

Laat mij z.s.m. weten:

1. Wat je eerste keus is.
2. Andere sessies kun je ook meedoen met je leskaart.
3. Op welke momenten jij meestal kunt:
   - Maandagavond
   - Donderdagochtend
   - Donderdagavond
   - Zaterdagochtend
   - Zondagochtend

📩 *Stuur jouw antwoordformulier*
met jouw voorkeur en beschikbaarheid z.s.m. terug,
dan proberen ik een zo fijn mogelijk rooster te maken dat bij zoveel mogelijk mensen past.

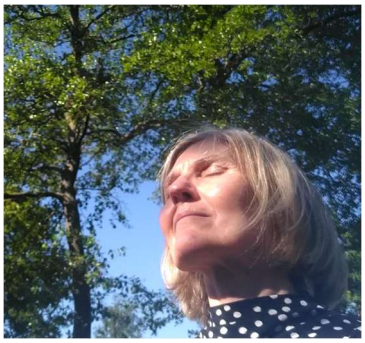
🙏 Met een warme yogagroet,
Ursi Frehner - Myoga Friesland

De 5 themasessies

Kruidenthee & de geneeskracht van kruiden

We hebben in onze natuur en tuinen talloos veel kruiden waarmee we heerlijke thee kunnen zetten.
Veel lokale kruiden hebben ook een geneeskrachtige werking.
Als je weet welke geneeskracht om je heen groeit, kun je de zelfgenezing ondersteunen en de ongemakken beperken. Zeker wanneer de dokter zegt: "Het gaat wel over" is het prettig als je weet, welke huis-tuin-keukenkruiden iets kunnen bijdragen aan je herstel.
Ik bespreek een 15-20 veel voorkomende kruiden, hun oogsttijd, en hun toepassing.

Mindfulness-Yogawandeling in de natuur

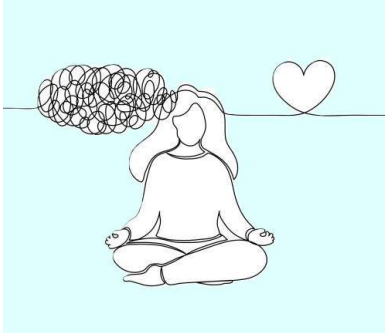


Ervaar de natuur met al je zintuigen – met mindfulness.
Lekker langzaam, niet om kilometers te maken, maar om tot jezelf te komen en om te genieten. Van Natuur - Wandelen - Mindfulness - Yoga is bekend dat ze ontspannend en stress-verlagend werken. Ze verminderen spanningen, verhogen je concentratie, energie, creativiteit en je geluksgevoel.
Wist je dat het Kuinderbos een aantal nieuwe routes en natuurgebiedjes heeft? En ook een blote-voeten-pad. Route naar gelang het weer en de temperatuur (max 2-2,5 km).

Strandyoga voor vroege vogels

Heerlijk je dag of weekend beginnen met een vroege-vogel-yoga op het strand.
En misschien nog een duik in het meer. Het strand in Delfstrahuizen in riant. Zelfs op de warmste dagen kwam ik er heel weinig mensen tegen.

Hormonen & Hormoonyoga



Bij hormonen denk je aan vrouwenkwalen, PMS en de overgang. Maar je hormonen werken een leven lang door. En ja, ook mannen hebben ze! Dus geschikt voor iedereen, ook na de menopauze.
En hoe we dagelijks in aanraking met hormoon-verstorende stoffen.
Deel I - een korte lezing over hormonen en waar we op kunnen letten in ons dagelijks leven.
Deel II – hormoon yoga
Deze sessie duurt iets langer ca 2 uur. Ik denk aan een ochtendsessie op donderdag of in het weekend.

Yoga met klankschalen

Laat je meenemen op een klankreis die lichaam en geest in harmonie brengt. In deze sessie combineren we met zachte yogabewegingen gecombineerd met de helende klanken van klankschalen. De trillingen kun je voelen en helpen je om spanning los te laten, je ademhaling te verdiepen en je geest te kalmeren.
Deze sessie is geschikt voor iedereen – met of zonder yoga-ervaring – en richt zich op ontspanning, herstel en innerlijke balans.
(onder voorbehoud – ik ben met iemand in bespreking)
Een alternatief is sup-yoga in de Weerribben (eigen bijdrage huur sup!)

MYOGA FRIESLAND.NL

Antwoordformulier – Kies jouw Gratis jubileumsessie 🎉

1. Naam:

☐ *[open tekstveld]*

2. E-mailadres (of telefoonnummer):

☐ *[open tekstveld]*

---

3. Voor welke jubileumsessie(s) heb je interesse?
(Meerdere keuzes mogelijk)

☐ Kruidenthee & de geneeskracht van kruiden
☐ Strandyoga
☐ Mindfulness-Yogawandeling in de natuur
☐ Hormonen & Hormoonyoga (voor iedereen, ook na de menopauze)
☐ Yoga met klankschalen (onder voorbehoud)

---

4. Wat is je eerste voorkeur?

☐ *[open tekstveld]*

---

5. Wanneer kun je meestal meedoen?
(Meerdere keuzes mogelijk)

☐ Maandagavond
☐ Donderdagochtend
☐ Donderdagavond
☐ Zaterdagochtend
☐ Zondagochtend

Volgende week wordt het weer heet.
Daarom komen alleen de ochtenden in aanmerking.

Kruidenthee 9.30 uur **Strandyoga** 9.00 uur

☐ **donderdag 10-7**	☐ **donderdag 10-7**
☐ **zaterdag 12-7**	☐ **zaterdag 12-7**
☐ **zondag 13-7**	☐ **zondag 13-7**

---

6. Wil je meedoen aan meer dan één sessie als er ruimte is?

☐ Ja graag (de 2e en volgende sessie kun je gewoon met je strippenkaart betalen)
☐ Nee, één sessie is genoeg voor mij

---

7. Heb je nog opmerkingen of vragen?

☐ *[open tekstveld]*

---

8. Wil je een vriendin of gast mee willen brengen?
Informeer bij mij naar de mogelijkheden.
Myoga-leden gaan voor. Losse les ledenprijs €10 gasten €12.50