Lieve yogi,
Ik hoop dat je ook genoten hebt van een prachtige zomer.

Maandag 1 september beginnen we weer met de wekelijkse lessen.

AGENDA 2e serie Jubileumsessies

Zaterdag 6 september 9.30 uur

Yoga met klankschalen
met Kerstin Bohnmann
(Peter Hess® klankschalenmasseur)

Zaterdag 20* of 27 september 18.30 uur

Zonsondergang-Yoga-Mindfulness-wandeling in de natuur (Tjeukemeer)

Zaterdag 4 oktober 9.30 uur

Hormonen & Hormoonyoga

Heb jij je GRATIS Jubileumsessie al meegedaan?
Meld je aan voor één van de sessies van de 2e serie

Ter gelegenheid van het 5 jarig bestaan van Myoga organiseer ik een serie van **vijf bijzondere themasessies**.
Elke (oud)cursist is uitgenodigd om 1 JUBILEUM-SESSIE GRATIS mee te doen - als er genoeg plek is, kun je er zelfs meer volgen (gewoon met je leskaart)!

De eerste 2 sessies waren op zaterdag 12 juli. Zie Nieuws

** datum is weersafhankelijk en staat nog niet helemaal vast*

Waar gaan ze over? zie volgende pagina

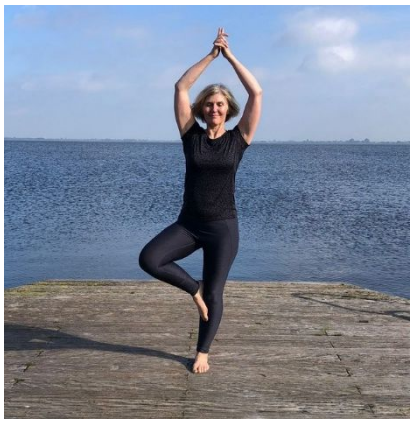
Jubileumsessies deel II

Yoga met klankschalen – met klankmasseuse Kerstin Bohnmann

Dompel je onder in een klankbad van bijna magisch klinkende klankschalen. Laat je meenemen op een klankreis die lichaam en geest in harmonie brengt. Klankmasseuse Kerstin Bohnmann begeleidt deze yogasessie met haar prachtige klankschalen.
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 en richt zich op ontspanning, herstel en innerlijke balans.

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.
In september nemen we afscheid van de lange dagen. Daar past een zonsondergangwandeling bei het Tjeukemeer met een groet aan de zon prachtig bij. *De datum is weersafhankelijk en staat niet helemaal vast



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 introductie over hormonen en waar we op kunnen letten in ons dagelijks leven.
Deel II – hormoon yoga
Deze sessie duurt iets langer ca 2 uur.

Nieuws

Zaterdag 12 juli hadden we twee mooie jubileumsessies deel I

De vroege vogel yoga op het strand in Delfstrahuizen

Bij een stralende zomerochtend hadden we het riante strand van Delfstrahuizen bijna helemaal voor ons alleen.
Daarna namen een drietal van ons een frisse duik in het Tjeukemeer. Het was even acclimatiseren, maar als je eens in het water was, was het heerlijk.
Omdat dit strand ver ondiep het meer inloopt, is het niet erg in trek bij de lokale jeugd.
Dat is goed nieuws voor rustzoekers, zoals wij.

De sessie Kruidenthee – De stille kracht van kruiden

We hadden we een genoeglijke middag met thee en theekruiden.
We bespraken een dozijn algemeen voorkomende theekruiden en hun werking. De meeste konden we nog in de tuin bekijken, proeven en ruiken. We bespraken een paar handige kruidenboeken, zochten informatie over een paar kruiden op en verbaasden ons over hun brede toepassing en. Daarna gingen we zelf onze eigen kruiden blend bedenken en proeven.
De dame kozen voor een Anti-Stress thee met ontspannende kruiden op basis van kamille en melisse en een geurige Balans thee met krachtige wondhelende kruiden. Heerlijk bij een paar suikervrije koekjes uit Ursi's keuken. Iedereen ging met zijn eerste kleine kruidenboekje (reader) naar huis.

Met een warme yogagroet,
Ursi Frehner - Myoga Friesland

MYOGA FRIESLAND.NL