

ZOMERPROGRAMMA

Yogastudio Westland - Nieuwsbrief juni 2022

Yogastudio Westland organiseert met veel plezier alweer voor de 9^e keer een speciaal yoga-zomerprogramma. Het aanbod is gevarieerd en bestaat volgens ons uit mooie activiteiten. Er zijn ook fijne gastdocenten uit het Westland die een workshop, les of concert geven.

Iedereen is van harte welkom om hieraan deel te nemen (ook als je geen cursist bent van onze studio). Welkom en graag tot ziens in de studio.



Zondag 26 juni van 10.30 – 16.00 uur

Zomerse Sacrale dansdag, o.l.v. Lucia de Jong en Wil Schreuders

We vieren al dansend de zomer. Sacrale dans is een helende dansvorm, brengt lichaam, geest en ziel weer in verbinding. De dansen zijn niet moeilijk en komen overal vandaan. We dansen in een kring. Je ervaart de kracht van een cirkel. Geniet mee van deze fijne, meditatieve dag en voel je levensenergie stromen. Geschikt voor mannen en vrouwen, ook met weinig danservaring. Kosten: 30,00, incl. koffie, thee, sapjes en soep.

Dinsdagavond 5 juli van 19.30 – 21.30 uur

Workshop Kundalini yoga, o.l.v. gastdocent Raymond Vijverberg

Een kans om kennis te maken met deze krachtige vorm van yoga. Raymond neemt je met veel liefde en passie mee in deze les via meditatie, via lichaamsoefeningen, ademhalingsoefeningen en mantra's (helende klanken). Deze les is versterkend voor je immuunsysteem, het zenuwstelsel en je algehele conditie. Verbeter je focus,

concentratie en balans. Ervaar een diepe ontspanning. Kom in je kracht en doe mee met deze Kundalini yogales.

Woensdagavond 6 juli van 19.30 – 21.30 uur

Hatha yogales voor iedereen met aandacht voor de nek, schouders en rug, o.l.v. Lucia de Jong

In deze rustige les maken we de nek, schouders en rugspieren los. De oefeningen en houdingen stimuleren een goede doorstroming van de rug. We besteden ook extra aandacht aan de diepe buik-, flank- en borstademhaling. Een fijne les en toegankelijk voor iedereen. Doe je ook mee?

Donderdagavond 7 juli van 19.00 – 21.00 uur

Zomercursus zwangerschapsyoga (1^e cursusavond), o.l.v. Marian Groenewegen

Informatie over deze cursus: marian@geboortebegeleiding-westland.nl

Vrijdagavond 8 juli van 20.00 - 22.00 uur

Een avondje voor jezelf. Kom tot rust en ervaar een diepe ontspanning. Met prachtige, meditatieve klanken, o.l.v. bekende gastdocent Kees van Eijk, Lucia de Jong en Fred Tazelaar

Een unieke avond waarop je je kunt laten meevoeren op **bijzondere, meditatieve klanken**, die je meenemen naar de vreugde, vrede en liefde in jezelf. Voel het stromen, kom tot rust in een zeer aangename, muzikale, liggende ontspanning. Laat je betoveren door de klanken van onder meer de mooie kora, didgeridoo, hangpan, koshi's en klankschalen. Matjes, kussens, dekentjes en bolsters zijn aanwezig.

Zondag 10 juli 9.30 - 11.30 uur

Bij mooi, zonnig weer rond de 20 graden: Yoga op het strand, afslag Arendsduin in 's-Gravenzande. Bij minder mooi weer: yogales binnen in de studio in Heenweg, o.l.v. Martine de Bruijn

Laat je verrassen door deze strand yogales. Afhankelijk van het weer zal het een rustige of actievere yogales zijn. Zowel Yin als Hatha yoga elementen komen terug. Kom naar het strand of studio en doe mee aan deze fijne les die in het teken van de zomer staat.

Dinsdagavond 12 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yoga & BackMitra, een intensieve yogales voor de schouders en rug met behulp van de BackMitra, o.l.v. Lucia de Jong

We beginnen met soepel-en-losmaakoefeningen. Daarna gebruiken we de **BackMitra** voor het ontwikkelen van een flexibele en sterke rug, voor een ontspannen en veerkrachtig zenuwstelsel. De **BackMitra** is een hulpmiddel om druk uit te oefenen op de achterkant van de wervelkolom. Ervaar de krachtige en diep ontspannen werking van deze yogavorm. BackMitra's zijn in de studio aanwezig. Doe je mee? Ook heel fijn om er eens kennis mee te maken.

Woensdagavond 13 juli van 19.30 - 21.30 uur

Hatha yogales voor iedereen met aandacht voor de nek, schouders en rug, o.l.v. Lucia de Jong

In deze rustige les maken we de nek, schouders en rugspieren los. De oefeningen en houdingen stimuleren een goede doorstroming van de rug. We besteden ook extra aandacht aan de diepe buik-, flank- en borstademhaling. Een fijne les en toegankelijk voor iedereen. Doe je ook mee?

Donderdagochtend 14 juli van 9.00 - 11.30 uur

Speciaal voor zwangeren een boeiende workshop o.l.v. Marian Groenewegen: Ontspannen bevallen, dat wil jij toch ook?

Tijdens deze 2,5 uur durende waardevolle en ontspannen workshop biedt **Marian, van La Vida Geboortebegeleiding**, wat jou gaat helpen om tijdens de bevalling ontspannen te zijn en te blijven. Helpende inzichten, tools en tips, afgewisseld met fijne ademhalings- en ontspanningsoefeningen, is wat je deze ochtend kan verwachten en gaat ervaren. Ook is er ruimte voor persoonlijke vragen. Marian is doula, coach (ook bij angst) en zwangerschapsyogadocent. Kosten 17,50.

Geef je op via marian@geboortebegeleiding-westland.nl

Donderdagavond 14 juli van 19.00 - 21.00 uur

Zomercursus zwangerschapsyoga (2^e cursusavond), o.l.v. Marian Groenewegen

Vrijdagavond 15 juli van 20.00 - 22.00 uur

Meditatiespecial, o.l.v. Martine de Bruijn

Maak kennis met verschillende vormen van meditatie. Open-aandachtmeditatie, open je hartmeditatie en bewegingsmeditatie. Zoals: concentratiemeditatie. Een bijzonder fijne avond om thuis te komen bij jezelf. De avond is voor iedereen toegankelijk, ook wanneer je geen of weinig ervaring hebt met meditatie. Je bent welkom om deel te nemen.

Zondag 17 juli 9.30 - 11.30 uur

Ademsessie, o.l.v. gastdocent Menno Fennema

Ademen staat voor leven. Bij een **ademsessie** wordt door middel van een intensieve ademhaling veel zuurstof in het lichaam gepompt. In je systeem komt veel zuurstof, zelfs in cellen waar het misschien al lang niet meer is geweest doordat dit mogelijk geblokkeerd was. Vastzittende emoties, gedachten, overtuigingen, kunnen loskomen om ze vervolgens ook echt 'los te laten' als deze je niet meer dienen. Je mind wordt rustiger en op deze manier kun je in een diepe staat van ontspanning komen. Op een ontspannen, eigen manier neemt Menno je mee in deze bijzondere, intense ademsessie. Een geweldige ervaring! Doe je mee?

Dinsdagavond 19 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yoga voor Balans & Evenwicht, o.l.v. Lucia de Jong

Deze **yogales** nodigt je uit steeds weer terug te keren in je '**midden**'. Hoe kunnen yogahoudingen je helpen, je stimuleren om meer balans en evenwicht te ervaren? Aarde, hemel, je centrale as, loodlijn, zwaartekracht, ademhaling, meditatie en diverse houdingen helpen **om jezelf in balans te brengen**. Zitten als een berg, lopen als een koordanser, balanceren op je staartbeen, staan als een boom, de danser en nog veel meer komt aan bod. Doe je mee?

Woensdagavond 20 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yin yoga & Meridian Nidra, o.l.v. Cindy van Kester

Energy flows where attention goes! Yin yoga is een milde vorm van yoga, waarbij we ons richten op de diepere lagen van het lichaam, zoals het bindweefsel en de meridianen. We starten deze avond met een fijne Yin yogales, gevolgd door een Meridian Nidra-sessie. Meridian Nidra is een ontspanningsoefening waarin we de

doorstroming van de energie in de meridianen nog eens extra stimuleren – met een ontspannen lichaam en een heldere geest. Doe je mee?

Donderdagavond 21 juli van 19.00 – 21.00 uur

Zomercursus zwangerschapsyoga (3^e cursusavond), o.l.v. Marian Groenewegen

Vrijdagavond 22 juli van 20.00 – 22.00 uur

Droomconcert, o.l.v. Fabienne Roos

In een droomconcert neemt Fabienne je mee op reis, terwijl je helemaal niets hoeft te doen. Ze nodigt je uit te gaan liggen en te ontspannen. Met haar stem neemt ze je mee op reis. Ze vertelt verhalen en ze zingt. Zo ontstaat er een sferische en dromerige setting onder begeleiding van een Indiaans harmonium en een Shritibox. De verhalen die ze vertelt, komen van over de hele wereld en met de muziek wordt een mooi droomconcert gecreëerd. Fabienne geeft concerten door het hele land. Kom je ook?

Zaterdag 23 juli 9.30 - 12.30 uur en/of van 14.00 – 17.00 uur

Zomercursus zwangerschapsyoga - partnerlessen (4^e, en 5^e les), o.l.v. Marian Groenewegen

Zondag 24 juli 9.30 uur – 11.30 uur

Muzikale reis door de chakra's, o.l.v. Lucia en gastdocente Birgit Karreman van Regenboog Klankschalen

Laat je in deze bijeenkomst verrassen door de muzikale reis van klanken en yoga/chakra-oefeningen. Chakra's zijn draaikolken van energie. De zeven hoofdchakra's liggen langs de wervelkolom. Er zijn er nog meer, zoals voet- en handchakra's. Doe je mee, om je chakra's op te laden, te vernieuwen en hernieuwd te laten doorstromen?

Dinsdagavond 26 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yoga & Ayurveda - Ben je Vata, Pitta of Kapha?, o.l.v. Sonja Visser

Yoga is nauw verbonden met **Ayurveda**, de eeuwenoude geneeswijze uit India. In de Ayurveda wordt anders naar de mens gekeken omdat ieder mens anders is. Ben je altijd met 100 dingen tegelijk bezig, dan zou je best wel eens een vata kunnen zijn. Of

kun je nooit stilzitten, een typische eigenschap van pitta. Kom je moeilijk op gang? Dan komt kapha om de hoek kijken. In deze vrolijke les krijg je informatie, uitleg over ayurveda, de dosha's (types) en gaan we met een speelse blik ervaren welk type je zou kunnen zijn. Leuke en boeiende les; doe je mee?

Woensdagavond 27 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yoga & BackMitra, een intensieve yogales voor de schouders en rug met behulp van de BackMitra, o.l.v. Lucia de Jong

We beginnen met soepel-en-losmaakoefeningen. Daarna gebruiken we de **BackMitra** voor het ontwikkelen van een flexibele en sterke rug, voor een ontspannen en veerkrachtig zenuwstelsel. De **BackMitra** is een hulpmiddel om druk uit te oefenen op de achterkant van de wervelkolom. Ervaar de krachtige en diep ontspannen werking van deze yogavorm. BackMitra's zijn in de studio aanwezig. Doe je mee? Ook heel fijn om er eens kennis mee te maken.

Donderdagavond 28 juli van 19.00 – 21.00 uur

Zomercursus zwangerschapsyoga (6^e cursusavond), o.l.v. Marian Groenewegen

Vrijdagavond 29 juli van 20.00 – 22.00 uur

Zomerse sacrale dansavond, o.l.v. Lucia de Jong en Wil Schreuders

Dansliefhebbers, doe mee aan deze zomerse Sacrale Dansavond! We dansen mooie, vrolijke, uitbundige dansen die horen bij de zomer. Al dansend en genietend laten we onze energie volop stromen.

Zondag 31 juli 9.30 uur tot 11.30 uur

Yin zomersessie, o.l.v. Cindy van Kester

Op 21 juni begint de zomer officieel. Energetisch gezien is dit moment het hoogtepunt van de zomer: het langste licht, het meeste yang. De zomer is de periode waarin de natuur, na de voorzichtige groei van de lente, al haar pracht en praal laat zien. Tijdens deze sessie krijg je een stukje verdieping over de processen van de zomer, in de natuur en bij jezelf. Vanuit de Chinese filosofie kijken we naar het belang van de zomer in de gehele jaarcyclus, de betekenis van Yin en Yang, de meridianen die bij de zomer horen, de orgaanklok en meer. Daarna volgt een fijne Yin yogales, gericht op het stimuleren van de zomerse energie in jou.

Aanmelding en betaling

- Alle lessen, bijeenkomsten, workshops, en sacrale dansavond duren 2 uur en bedragen 15,- per bijeenkomst, m.u.v. de workshop Ontspannen Bevallen, die 2,5 uur duurt en 17,50 kost.
- De sacrale dansdag kost 30,-.
- De zomercursus zwangerschapsyoga kost 135,-.
- **Als je je voor vijf lessen, workshops of concerten opgeeft, hoef je er slechts vier te betalen. Dus we bieden er dan één van de vijf gratis aan.**

Je kunt je voor lessen/workshops/ bijeenkomsten opgeven door het inschrijfformulier in te vullen en terug te mailen. Je mag het ook gewoon in een e-mailbericht doorgeven.

Het bedrag dient vooraf overgemaakt te worden op girorekeningnummer **NL29 INGB 0004 3205 57**, t.n.v. **L.M. de Jong**. Graag o.v.v. je naam en datum(s) van de activiteit(en)/les(sen). Daarmee is je plek gegarandeerd.

Annulering minimaal 48 uur van tevoren. Je hebt dan recht op restitutie. Een les mag in overleg worden ingehaald op een ander tijdstip.

Yogastudio Westland, Hyacinthstraat 24 a, Heenweg, Gravenzande
Website: www.yogawestland.com

Vaste docenten:

Lucia de Jong, tel. 06-26852848, email yogawestland@gmail.com

Martine de Bruijn, tel. 06-14377089, email info@uptogrow.nl

Cindy van Kester, tel. 06-14332924, email cindy@up-toyou.nl

Sonja Visser, tel. 06-40472340, email innsaeiyogaenocoaching.com@gmail.com

Marian Groenewegen, tel. 06-52286783, email marian@geboortebegeleiding-westland.nl

Gastdocenten:

Raymond Vijverberg, Menno Fennema, Kees van Eijk, Birgit Karreman, Fabienne Roos, Wil Schreuders en Fred Tazelaar.