



**Nieuwsbrief april 2018**

## **Yogastudio Westland organiseert alweer voor de 5<sup>e</sup> keer een speciaal yoga-zomerprogramma.**

### **Vrijdagavond 29 juni van 20.00 uur tot 22.00 uur**

**Zomerse Sacrale dansavond** o.l.v. Lucia en Wil Schreuders. We dansen in een kring, stimuleren onze '**levensenergie**', genieten al dansend en vieren de **ZOMER**. Na afloop drinken we samen zelfgemaakte sangria en eten we iets lekkers. Dans je ook mee? Ook geschikt voor mannen en vrouwen zonder danservaring.

### **Zondagochtend 1 juli van 9.30 uur tot 11.30 uur**

**Workshop: Tai Chi Chuan** Maak kennis met **Tai Chi Chuan** o.l.v. Tai Chi instructeur Joop Hart. Joop beoefent al ruim 22 jaar Tai Chi en is instructeur in Haarlem. Deze vorm stimuleert een goede gezondheid. Het helpt het opheffen van blokkades bijvoorbeeld in de nek en schouders. De harmonieuze bewegingen, veelal stretchen helpen waardoor er een betere doorbloeding ontstaat. De Chi (levensenergie) kan weer goed gaan stromen. Maak kennis met een aantal basis oefeningen, wanneer je deze oefeningen doet ben je al aan het Tai Chien! Doe je mee?

### **Dinsdagavond 3 juli van 19.30 uur tot 21.30 uur**

**Yogales voor de rug** o.l.v. Lucia. Doe mee aan een rustige, intensieve yogales voor de rug. We beginnen met soepel en losmaak maak oefeningen. Daarna rekken we dieper in verschillende asana's (houdingen). Om zo de flexibiliteit van de wervelkolom te stimuleren. Doe je mee?

### **Woensdagavond 4 juli van 19.30 uur tot 21.30 uur**

**Balanceren in evenwicht** o.l.v. Fred. Een intensieve yogales voor het ontwikkelen van meer concentratie, balans, evenwicht en verstillig. Doe mee en ervaar wat dat met jou doet.

## Vrijdagavond 6 juli van 20.00 uur tot 22.00 uur

Met trots kondigen we aan, alweer voor de tweede keer in ons zomerprogramma "**Kirtans-zingen**" o.l.v. Anand Nigam Overington. Anand is een zeer ervaren en internationaal bekende mantra/kirtan zanger. Kirtans zingen lijkt op mantra zingen maar is eenvoudiger qua tekst. Er wordt voorgezongen waarna de groep nazingt. Het Kirtan zingen bevrijdt het denken, ontspant de geest, brengt ons dichterbij de bron van alles, dichterbij de vreugde en liefde in onszelf. Het werkt helend op diepere lagen van je ziel. Deze avond is toegankelijk voor iedereen, dus ook als je nog nooit Mantra's en Kirtans hebt gezongen. Anand begeleidt met gitaar, harmonium en meerdere instrumenten. Een prachtige inspirerende persoonlijkheid. Hij neemt vaak muzikanten mee. Nieuwsgierig geworden?

## Zondag 8 juli van 9.30 uur tot 11.30 uur

**Tibetaanse Yoga en meditatie** o.l.v. gastdocent Erik Klinge. **Tibetaanse yogaoefeningen (Kum Nye)** die erop gericht zijn specifieke blokkades bij je op te sporen en te transformeren. Meditatieve oefeningen; word bewust van je innerlijke(on)rust en open je bewustzijn. Ademoefeningen, verbinden je met subtielere lagen van energie. Door het zingen van mantra's maak je contact met de verschillende energielagen en energiecentra. Ervaar en geniet van deze bijzondere vorm van yoga.

## Dinsdagavond 10 juli van 19.30 uur tot 21.30 uur

**Zomer & Yin Yoga** o.l.v. Martine de Bruijn van Uptogrow. In deze les wordt het zomerseizoen gekoppeld aan het **vuur element** en manifesteert zich in ons lichaam in de hart-en dunne darmmeridianen. Via Yin houdingen stimuleren we de chi stroom in deze meridianen om mogelijke blokkades op te kunnen heffen. **Yin yoga** is een rustige, langzame en meditatieve yogastijl waarin houdingen voor een langere periode worden aangehouden. Maak kennis met deze heel fijne yogavorm.

## Woensdagavond 11 juli van 19.30 uur tot 21.30 uur

**Yoga voor de nek, schouders en rug** o.l.v. Lucia. In deze les maken we de nek, schouders en rugspieren los. De asana's stimuleren een goede doostroming van de rug. Een fijne les en toegankelijk voor iedereen.

## Vrijdagavond 13 juli van 20.00 uur tot 22.00 uur

**Hemelse klanken en een ervaar een diepe ontspanning** o.l.v. gastdocent Kees van Eijk van Tougou`Dougou, Lucia en Fred. Een unieke avond waarop je je kunt laten meevoeren op '**hemelse klanken**' (met bijzondere instrumenten), die je meenemen naar de vreugde, vrede en liefde in jezelf. Voel het in je stromen, kom tot rust in een zeer aangename, muzikale, liggende ontspanning.

## **Zondag 15 juli van 9.30 uur tot – 11.30 uur**

**Muzikale reis door de chakra's** o.l.v. Lucia en gastdocente Birgit Karreman van Regenboog Klankschalen. Laat je verrassen en stimuleren door **de muzikale reis van klanken en chakra-oefeningen**. Om de chakra's op te laden, te vernieuwen en hernieuwd te laten doorstromen... Ieder jaar weer een geweldig fijne ochtend!

## **Dinsdagavond 17 juli van 19.30 uur tot 21.30 uur**

**Universele yogales** o.l.v. Lucia. Een fijne, intensieve yogales waarin diverse soorten yogavormen geïntegreerd worden, zoals Hatha, Raya, Jhana, Bhakti, Mantra en Karma yoga. Ook de ademhaling krijgt in deze les veel aandacht.

## **Woensdagavond 18 juli van 19.30 uur tot 21.30 uur**

**Zomer & Yin Yoga** o.l.v. Martine de Bruijn van Uptogrow. In deze les wordt het zomerseizoen gekoppeld aan het vuur element en manifeteert zich in ons lichaam in de hart-en dunne darmmeridianen. Via Yin houdingen stimuleren we de chi stroom in deze meridianen om mogelijke blokkades op te kunnen heffen. Yin yoga is een rustige, langzame en meditatieve yogastijl waarin houdingen voor een langere periode worden aangehouden. Maak kennis met deze heel fijne yogavorm.

## **Zondag 22 juli van 9.30 uur tot 11.30 uur**

**Workshop, Chi Neng Qigong** o.l.v. Ger en Jose Oosterveen. Chi Neng Qigong is een zachte vorm van bewegen. Er wordt gewerkt vanuit verschillende energiecentra's. Door gerichte aandacht en beweging wordt de doorstroming wordt bevorderd. Er ontstaat meer evenwicht, rust en balans. Maak kennis met Chi Neng Qigong en voel energie die stroomt...

## **Dinsdagavond 24 juli van 19.30 uur tot 21.30 uur**

**Yoga voor de nek, schouders en rug** o.l.v. Lucia. In deze les maken we de nek, schouders en rugspieren los. De asana's stimuleren een goede doostroming van de rug. Een fijne les en toegankelijk voor iedereen.

## **Woensdagavond 25 juli van 19.30 uur tot 21.30 uur**

**Yoga – verleng je rug** o.l.v. Fred. Een fijne les die gericht is op de wervelkolom. Rustige strekkingen in diverse asana's gaan de rug steeds verder verlengen wat doorwerkt naar meer flexibiliteit, soepelheid en het stimuleren van een gezonde rug.

## Zondag 29 juli van 9.30 uur tot 11.30 uur

**Zoek de zon op, yoga** o.l.v. Fred. Een inspirerende, verrassende les met veel licht, energie en goede doorstroming. Doe je mee?

## Dinsdagavond 31 juli van 9.30 uur tot 21.30 uur

**Balanceren in evenwicht** o.l.v. Fred. Een intensieve yogales voor het ontwikkelen van meer concentratie, balans, evenwicht en verstillig. Doe mee en ervaar wat dat met jou doet.

## Betaling

De kosten voor de yogalessen bedragen 10,- per losse les. Als je je voor 5 lessen opgeeft voor een les bij Lucia, Fred of Martine ontvang je 10,- korting.

De korting geldt **niet** voor de activiteiten, lessen of workshops waarin we gastdocenten uitnodigen.

Bij activiteiten waarvoor we een gastdocent uitnodigen bedragen de kosten:

- \*Kirtans zingen: 15,-
- \*Muzikale reis door de chakra's: 15,-
- \*Hemelse klanken, diepte ontspanning: 15,-
- \*Tibetaanse Yoga en meditatie: 15,-
- \*Tai Chi Chuan workshop: 15,-
- \*Chi Neng Qigong workshop: 15,-

Je kunt je voor bijeenkomsten opgeven door het inschrijfformulier in te vullen en terug te mailen.

Je mag het bedrag vooraf overmaken op girorekeningnummer:

**NL29 INGB 0004 3205 57**, t.n.v. **L.M. de Jong**, graag o.v.v. je naam, datum van de activiteit(en)/les(sen). Of je mag het bedrag vooraf contant betalen, bij voorkeur in een enveloppe met je naam en datum erop.

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

**Adres:** Yogastudio Westland, Hyacinthstraat 24 a, Heenweg, 's-Gravenzande.  
Docenten: Lucia de Jong, tel. 06-26 852848, email [yogawestland@gmail.com](mailto:yogawestland@gmail.com)  
Fred Tazelaar, tel. 06-29416275, email [fred@tazelaar.nl](mailto:fred@tazelaar.nl)  
Website: [www.yogawestland.com](http://www.yogawestland.com)