

Nieuwsbrief juli & augustus 2016

Zomervakantie met Surya Namaskar

In de zomervakantie is de yogastudio vier weken gesloten. De laatste drie weken voor de zomervakantie oefenen we met **Surya Namaskar, de Zonnegroet**. Een complete serie waar je energie van krijgt en die je goed zelf thuis kunt beoefenen. Daarom in deze nieuwsbrief een illustratie van de Zonnegroet om je te inspireren zelf thuis aan de slag te gaan.

Surya Namaskar

Surya betekent zon, **Namaskar** betekent groet. De zonnegroet is een serie van vloeiende bewegingen die samen met de ademhaling in een rustig tempo wordt uitgevoerd. (Je kan het tempo opvoeren als je meer een fysieke-workout wilt ervaren).

Van oudsher wordt de zonnegroet beoefend bij het opkomen van de zon om de energie in het lichaam te activeren en lichaam en geest te vitaliseren. De oefeningen maken de wervelkolom soepel en verbeteren de flexibiliteit van het lichaam. Zowel het ademhalings- en spijsverteringssysteem worden gestimuleerd en de bloedsomloop wordt geactiveerd. De spieren worden versterkt en de lichaamshouding verbetert.

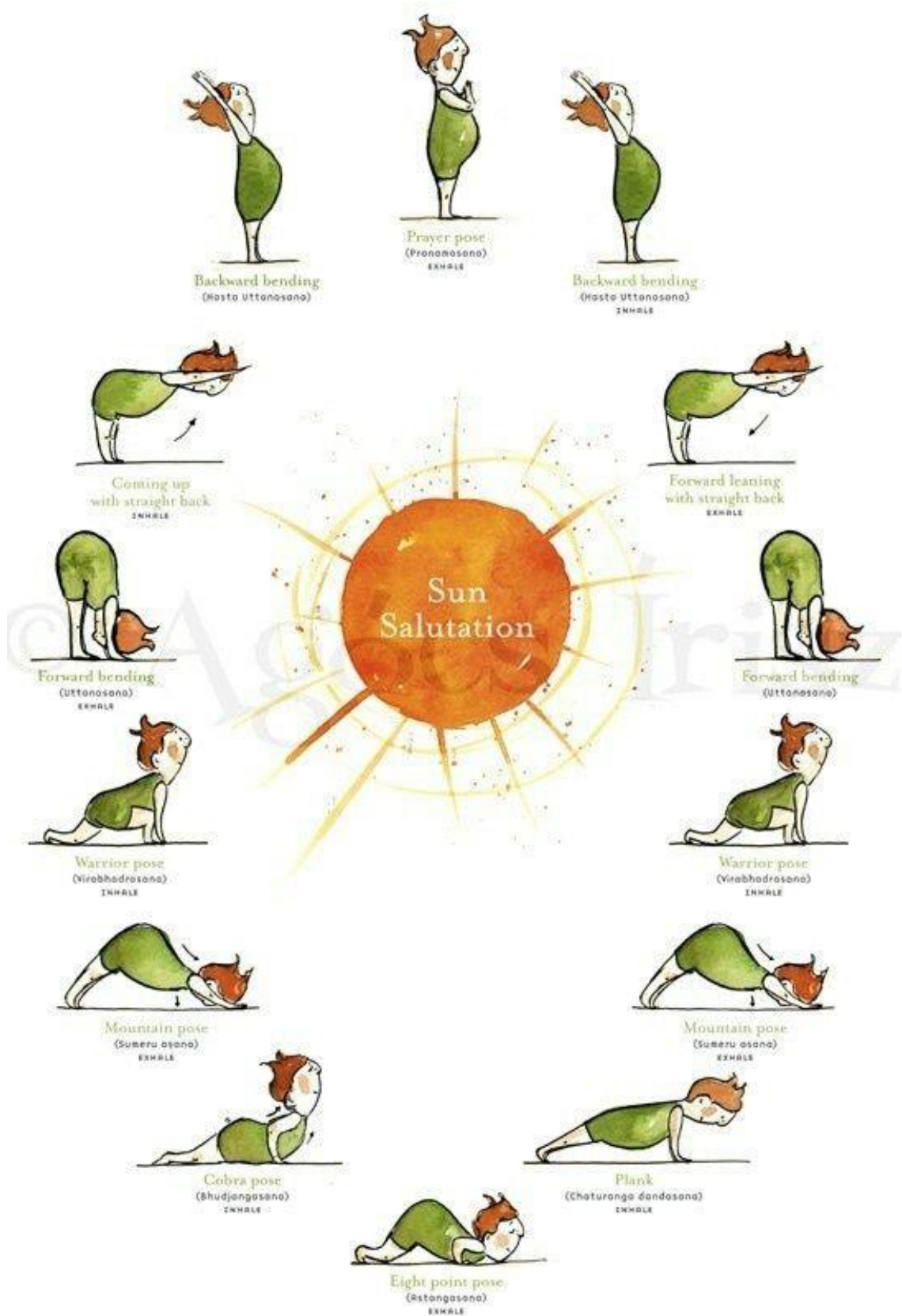
Dus op je mat en oefenen maar...

Informatie over het nieuwe seizoen

- De lessen na de vakantie beginnen weer op **maandag 22 augustus**.
- Data **Yoga Intensief**: 25 september, 23 oktober, 20 november, 11 december
- Data **Cursus ontspanningstechnieken**: 10, 17, 24 september en 1, 8 oktober
- Data **Cursus beginnen met mediteren**: 22, 29 oktober en 5, 12, 19 november 2016
- Judith stopt met lesgeven op donderdag van 19.00 – 20.00. Jeanette neemt deze les over.

- ✓ In de **zomervakantie** is de yogastudio gesloten van **zondag 24 juli t/m zondag 21 augustus 2016**. Over de maand augustus wordt geen contributie gerekend. Wanneer je gebruik maakt van een automatische overschrijving zet deze dan tijdig stop zodat je niet teveel betaald!
- ✓ Wil je geen nieuwsbrief per e-mail ontvangen, stuur dan een bericht aan info@denhaagyoga.com met in het onderwerp: uitschrijven nieuwsbrief. Je wordt dan van de verzendlijst verwijderd.

Nieuwsbrief juli & augustus 2016



Deze illustratie is van Irisz Agócs. Meer van haar werk is te vinden op: <http://artistamuvek.blogspot.com>