

Nieuwsbrief 15 mei 2020

Beste yoga beoefenaar,

De yogastudio kan waarschijnlijk pas weer open vanaf 1 september. Dit komt omdat yogales onder sport- en fitness onderwijs gerekend wordt. Gelukkig zijn er mogelijkheden om in juni en juli toch een aantal lessen op te pakken. Wanneer onderstaande voorzorgsmaatregelen en de richtlijnen van het RIVM in acht worden genomen, kunnen we tot aan de zomervakantie een **alternatief programma** aanbieden dat bestaat uit **buiten yoga, individuele lessen, een mindfulnessstraining, zen-meditatie, geleide meditatie en een Nidra-meditatieles**. In augustus zijn we zoals gepland gesloten.

Voorzorgsmaatregelen

- Vanuit de overheid wordt het verplicht gesteld om je voor iedere les apart aan te melden. Bovendien moeten voorafgaand aan iedere les de volgende vragen beantwoord worden: Heb jij of heeft iemand in je huishouden in de afgelopen 14 dagen de diagnose corona gehad? Heb jij of iemand in je huishouden in de afgelopen 24 uur last gehad van symptomen die kunnen duiden op Corona (zoals koorts, kortademigheid of benauwdheidsklachten)?
- **Aanmelden voor een les gebeurt via de mail en kan tot 2 uur voorafgaand aan de les. Je ontvangt een bericht terug waarin wordt aangegeven of er plek is of dat de les al vol zit. Het mailadres is: info@denhaagyoga.com.**
- Omdat we slechts les mogen geven aan kleine groepen rekenen we op je komst wanneer je je hebt aangemeld.
- Blijf thuis wanneer je klachten hebt. Was je handen voor en na de les, hoest en nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoeken en houdt 1,5 meter afstand. Ga thuis naar het toilet.
- Neem je eigen yogamat of handdoek en evt. yogaprops mee. De materialen uit de yogastudio worden vanwege hygiëne maatregelen niet gebruikt.
- Verkleed doe je thuis i.v.m. de 1,5 meter afstand regel.
- Wanneer binnen twee weken na deelname aan een van de lessen COVID 19 bij jou of bij jouw huisgenoten wordt vastgesteld, dien je Namasté Yoga informeren. Namasté Yoga is verplicht de andere deelnemers van deze les op de hoogte te brengen.

Programma juni en juli 2020

1. Buiten yoga door Jeanette

Vanaf 1 juni geeft Jeanette les in Ockenburgh. De lessen worden gegeven bij droog weer. Regent het of dreigt er regen, dan is er geen les. Er kunnen per les maximaal 10 personen meedoen.*

Geef je op per datum, dus per week! via info@denhaagyoga.com.

Locatie	de recreatieweide in park Ockenburgh
Data en tijdstip	woensdagochtend 10.00 – 11.15 3, 10, 17, 24 juni en 1, 8, 15, 22, 29 juli vrijdagochtend 10.00 – 11.15 5, 12, 19, 26 juni en 3, 10, 17, 24, 31 juli

2. Buiten yoga door Simon

Vanaf 1 juni geeft Simon les op het strand. De lessen worden gegeven bij droog weer. Regent het of dreigt er regen, dan is er geen les.*

Geef je op per datum, dus per week! **BIJ SIMON! via info@yogales.nl.**

Locatie	Het strand, opgang de Jutterskeet
Data en tijdstip	maandagavond 19.30 – 20.45 1, 8, 15, 22, 29 juni en 6, 13 juli

3. Individuele les door Jeanette

Er zijn een beperkt aantal plekken voor een individuele les in de yogastudio.

Heb je de afgelopen periode het abonnement of strippenkaart doorbetaald, dan kun je je kosteloos aanmelden voor een individuele les.

Geef je op voor een individuele les via info@denhaagyoga.com.

Locatie de yogastudio
Data en tijdstip maandagochtend 10.00 – 11.00
1, 8, 15, 22, 29 juni en 6, 13, 20, 27 juli
donderdagochtend 10.00 – 11.00
4, 11, 18, 25 juni en 2, 9, 16, 23, 30 juli

4. Mindfulnessstraining door Gert

De Mindfulness Based Stress Reduction training valt onder de alternatieve geneeswijzen en mag om die reden wel binnen gegeven worden. De training omvat acht dagdelen van 2 ½ uur en bestaat uit aandachtsoefeningen, bewegingsoefeningen en geleide meditaties.

Voor de mensen die het abonnement of strippenkaart hebben doorbetaald geldt een aangepast tarief van € 200,- (i.p.v. € 400,-).

Opgeven kan tot 1 juni via info@denhaagyoga.com

Voorafgaand aan de training vindt een individueel gesprek met Gert plaats. Wil je eerst meer informatie dan kun je contact opnemen met Gert, telefoon: 06 – 34 91 84 35.

Locatie de yogastudio
Data en tijdstip vrijdagmiddag 15.30 – 18.00
5, 12, 19, 26 juni en 3, 10, 17, 24 juli

5. Zen meditatie door Gert

Bij zen meditatie zit je twee keer 25 minuten in stilte, met tussendoor een loopmeditatie.

Er kunnen per les maximaal 7 personen meedoen. Je kunt met de zen meditatie meedoen op donatie basis.

Geef je op per datum, dus per week! via info@denhaagyoga.com.

Locatie de yogastudio
Data en tijdstip donderdagavond 20.00 - 21.00
4, 11, 18, 25 juni en 2, 9, 16, 23, 30 juli

6. Geleide meditatie door Gert

Tijdens de geleide meditatie wordt de meditatie oefening ingesproken en is er aandacht voor het ontspannen van je lichaam, het voelen van de adem, het contact met de ondergrond en het loslaten van gedachten en emoties.

Er kunnen per les maximaal 7 personen meedoen.*

Geef je op per datum, dus per week! via info@denhaagyoga.com.

Locatie de yogastudio
Data en tijdstip maandagavond 20.00 - 21.00
1, 8, 15, 22, 29 juni en 6, 13, 20, 27 juli

7. Nidra meditatie door Jeanette

In iets andere vorm kunnen de nidra lessen weer worden opgestart. Het zal dan een nidra meditatieles worden i.p.v. een yoga nidra les.

Er kunnen per les maximaal 5 personen meedoen.**

Geef je op per datum, dus per week! via info@denhaagyoga.com.

Locatie de yogastudio
Data en tijdstip woensdagavond 20.00 – 21.00
3, 10, 17, 24 juni en 1, 8, 15, 22, 29 juli

Nieuwsbrief 15 mei 2020

* Omdat nog niet alle lessen van start gaan en we alleen met kleine groepen kunnen werken, geven we de mensen die hun abonnement doorbetalen of hun strippenkaart wekelijks afstrepren voorrang op deelname.

Heb je je strippenkaart of abonnement tijdelijk 'on hold' gezet en je wilt graag meedoen, laat dit dan zeker wél weten. Het is heel goed mogelijk dat er wel plaats voor je is. Je start vanaf het moment van deelname weer met de betaling.

We doen ons best zoveel mogelijk mensen tegemoet te komen en een plek te geven.

Als er meer mensen mee willen doen dan dat er nu plek is, worden er buitenlessen toegevoegd.

**Voor de nidra meditatie les geldt voor deelnemers zonder abonnement of strippenkaart het gewone tarief van € 14,00 per les. Wanneer je al lid bent van de yogastudio kun je onder bovenstaande bij * vernoemde voorwaarden meedoen.

Opstart in september

De opstart in september is afhankelijk van de goedkeuring en regels van de overheid. Zodra hierover meer duidelijkheid komt, informeren we je via de Nieuwsbrief en de website.

Weet je nu al dat je pas vanaf september weer mee gaat doen met jouw eigen les, laat dit dan zo snel mogelijk weten door een mailtje terug te sturen naar info@denhaagyoga.com.

(Let op: Wanneer je niet hebt opgezegd, loopt je abonnement gewoon door en verwachten we je weer in september).

Steun aan de yogastudio

Mijn hart is diep geraakt door alle doorbetalingen, giften en donaties die we ontvangen hebben en mogen ontvangen. Het zorgt ervoor dat de yogastudio kan blijven voortbestaan. **DANK JULLIE WEL!!!**



Oefeningen

Als oefening ontvang je deze week via We Transfer een **geluidsopname** van de 61 points practise. Een diepteontspanning uit de Himalaya traditie die je liggend beoefent. Let op: het bestand is 7 dagen beschikbaar op We Transfer als download. Je vindt het bestand ook op de website: www.denhaagyoga.com/oefeningen.

We hopen je graag snel weer te zien in de les.

Liefs van Jeanette