

Opnieuw sluiting vanwege aanscherping Corona maatregelen

Beste yoga beoefenaar,

Voor nu een kort bericht voor alle deelnemers aan de lessen. De komende twee weken, vanaf donderdag 5 t/m woensdag 18 november zijn er geen yogalessen in de yogastudio, de Wiekslag en in Villa Ockenburgh. Het is niet anders, helaas.

Binnenkort ontvang je een Nieuwsbrief met in de bijlage een aantal oefeningen op papier en een ingesproken oefening zodat je toch thuis kunt blijven afstemmen op de verbinding met jouw innerlijke Zelf.

Laten we hoop houden, en vooral bewust blijven ademen. Waar het spreekwoord aangeeft dat hoop doet leven wil ik toevoegen dat vooral bewust ademen je laat leven. Het geeft energie en brengt je terug naar de kern in jezelf. Zonder adem geen leven.

Neem iedere dag de tijd om bewust te ademen. En weet dat je prana, levensenergie inademt en met de uitademing stress kan loslaten.

Juist op dit moment dat via de adem en de luchtwegen een virus zich verspreidt is het belangrijk je te realiseren dat niet het ademen zelf gevaarlijk is. Je adem inhouden is geen optie. Bewust en vrijuit ademen wel. Stap de buitenlucht in en adem!

Laten we hen die ziek zijn licht, liefde en levensenergie sturen, in gedachten. Onze mind is de grootste katalysator om alles wat zich in ons afspeelt vorm te laten krijgen in de wereld. Laten we dus hoop houden en deze hoop via onze beoefening de wereld insturen.

Ik adem prana in, ik adem hoop terug in de wereld.

Ik adem prana in, ik adem licht terug in de wereld.

Ik adem prana in, ik adem liefde terug in de wereld

Ik adem prana in, ik adem levensenergie terug in de wereld.

Graag tot snel weer,

Jeanette