

Nieuwsbrief 11 november 2020

Beste yoga beoefenaar,

Er gloort een voorzichtig optimisme. Het aantal Corona besmettingen en ziekenhuisopnames lijkt te dalen. Laten we positief in het leven staan en het leven naar beste kunnen leven.

Om daar aan bij te dragen ontvang je twee bestanden die je via *We Transfer* kunt downloaden.

Een korte serie yoga oefeningen van Petra, welke je het best kan downloaden op je mobiele telefoon als deze hiertoe is uitgerust.

Yoga oefeningen door Petra: <https://we.tl/t-9YDKpHC4wP?src=dnI>

En een link naar een yoga nidra oefening ingesproken door Jeanette: <https://wetransfer.com/downloads/76a21eac74144f4fc52ff788e3e1215020201111130144/317e9f9080ec17b6fca60e97d25930cc20201111130206/c3e62d>

Let op: beide bestanden zijn geldig tot uiterlijk 17 november a.s.!

Mocht je nog tijd over hebben: maak eens een haiku. Een haiku is een Japanse dichtvorm gebaseerd op een vast aantal lettergrepen per zin: 5, 7, 5. Hier een over optimisme:

Optimisme

Geen dag zo grijs of
Daar opent zich ergens een
Gele paardenbloem

Veel plezier met oefenen deze week.

Jeanette