

Dag Lieve yogi's,

Allereerst de beste wensen voor het nieuwe jaar in goede gezondheid en met veel yoga uurtjes bij ons op de mat. Yoga verandert niet alleen de manier waarop we waarnemen, het transformeert de persoon die waarneemt. *B.K.S. Iyengar*.

We blijven alert de hygiëne maatregelen in acht nemen wat betreft extra handdoeken, handen desinfecteren, testen etc. i.v.m. griep/Corona.

Een aantal van jullie heeft het al gezien, het nieuwe blok voor januari t/m maart staat inmiddels klaar voor jullie in Momoyoga.

<https://www.momoyoga.com/yogaoverloon/member/order/create/choose-product>

Je kunt weer kiezen uit drie mogelijkheden.

- Een abonnement voor het hele blok á € 148,50
- Een losse les á € 15,50 (deze moet je wel in de aangekochte week besteden)
- Een strippenkaart voor 5 lessen á € 76 (geldig voor het hele blok t/m 31-3-23)

Ook de lessen staan klaar voor het hele blok en kunnen dus geboekt worden.

<https://www.momoyoga.com/yogaoverloon/schedule>

Lesrooster:

Maandag	20.00 – 21.30	Yoga
Dinsdag	09.30 – 11.00	Zwangeren
	19.00 – 20.30	Zwangeren
Woensdag	09.30 – 11.00	Yoga
	20.00 – 21.30	Yoga met Ingrid en Ivo (Zoom)
Donderdag	18.30 – 20.00	Yoga
	20.30 – 22.00	Yoga met Ingrid en Ivo (Zoom)
Vrijdag	09.30 – 11.00	Yoga

(Indien nodig worden er nog lessen bijgeboekt, om volle groepen te voorkomen)

Zwangeren kunnen in overleg met Ingrid naar de yoga komen en ook andersom. Zoom op andere tijden is ook mogelijk in overleg!

Let even op!

In de Momo app op je telefoon kun je slechts twee maanden zien dus wil je meteen voor het hele blok je lessen boeken dan zul je dit even via de computer moeten doen en niet via de app op de telefoon. Hiervoor ga je naar:

<https://www.momoyoga.com/admin/login>

XL-lessen

Ook zullen we weer een aantal XL-lessen geven, dit keer op de zondag. Om iedereen die zaterdag niet kon ook de mogelijkheid te geven om meer verdieping te zoeken in de yoga beleving. Neem ook gerust vrienden en kennissen mee.

Deze XL les. Of XL les op aanvraag!

- Zondag 22-01-23
- Zondag 19-02-23
- Zondag 19-03-23

De onderwerpen volgen nog. Heb jij nog interessante onderwerpen of yoga houdingen waarin je je wil verdiepen, laat het ons weten!

Misschien nog niet zo bekend maar we hebben ook interessante video's op de Momo site die je kunt bekijken namelijk: <https://www.momoyoga.com/yogaoverloon/videos>

Dus tot gauw in de yoga zaal, zodat we 2023 gezond/flexibel en weerbaar tegemoet kunnen treden.

Sluit ik af met deze mooie zin:

Blijf jezelf verwonderen en blijf nieuwsgierig en dankbaar voor wat zich allemaal op je levenspad aandient. Uit je hoofd in je lijf. Durven is even je evenwicht verliezen.... Niet durven is jezelf verliezen!

Met vriendelijke warme groet,

Ingrid en Ivo

Namasté.