

Overloon, 28 maart 2024

Hallo yogi's en yoginnen,

De zomer is warm de winter is koud, maar de lente kan beide zijn. Deze seizoenverandering – van koud naar warm – kan gevolgen hebben voor alle levende wezens, ook voor ons. De veranderingen die in de lente plaatsvinden hebben een impact op het lichaam: hoofdpijn, gewrichtspijn, vermoeit en lui voelen, regelmatig hoesten als een zeehondje en verkouden worden (allergie), enz. de bruisende energie van de lente kan veel doen. Veranderingen in voedingsgewoonten, tijd (klok verzetten) stemming en gedrag, de fysieke lichaamskracht, worden ook ervaren tijdens deze seizoenverandering, 't yogavirus het enige virus wat je gezondheid doet toenemen !!

Kom uit je hoofd, ga in je lijf. Een gezonde geest in een gezond lichaam!

LET OP: de abonnementen kunnen pas geboekt worden vanaf 1 april. (2e kwartaal). We danken jullie voor het begrip hiervoor.

Abonnement:

Week 14 t/m week 26 (eind juni) 13 weken, met mogelijk een week uitloop in Juli
Kosten: € 148,50 inclusief 9 % btw, als je vaste lestijd op bv. een feestdag valt, plan dan even een vervangende les in!

Strippenkaart

Het is mogelijk om een strippenkaart aan te schaffen van 5 lessen voor het bedrag van €76,00 en mogelijk om losse lessen te nemen. Dan ben je volledig vrij de lessen in te plannen gedurende het blok. **Geldigheidsduur van deze losse les/strippenkaart geldt ook tot en met week 26 !**

Losse Les:

We hebben enkele opmerkingen gekregen dat de losse les niet te boeken was. Na onderzoek is gebleken dat mensen niet ver genoeg naar beneden scrollen op de momo app maar

Stoppen bij het zien van de XL-les. Dus voor de aankoop van een losse les – iets verder naar beneden scrollen op de abonnementen pagina.

XLS yoga- STOELles op vrijdag 19 april en vrijdag 10 mei van 9.30 tot 12.15 uur, unieke xls yoga stoellessen aanbieding voor 50 Euro les op de stoel en na afloop neem je de stoel mee naar huis (om thuis verder te oefenen) Ontdek de kracht van

werken op de stoel vanuit de Iyengar.....ben je nieuwsgierig.....kom dan naar de XXL stoel les samen met Ingrid & Simone (Ivo). Voor meerdere xxlessen houd Momo in de gaten.

XL les zondag 21 april en zondag 16 juni van 9.15 tot 12.15 uur.

2024

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
januari																					
februari																					
maart																					
april		L	L	L	vrij			L	L	L	L	L			L	L	L	L	XLS		
mei	L	L	L			L	L	L	HV	XLS			L	L	vrij	L	L	PIN	KST	EREN	
juni			L	L	L	L	L			L	L	L	L	L		XL	L	L	L	L	
juli																					
augustus																					
september																					

TIP:

- Door de huidige omstandigheden, willen wij jullie laten weten dat als het financieel moeilijker wordt om yoga te beoefenen, de gemeente wellicht een mogelijkheid biedt voor jou. Neem eens contact op met jouw gemeente om te informeren naar een sport-regeling. Ook geven veel bedrijven tegemoetkomingen, om hun werknemers gezond te houden, informeer bij uw bedrijf.

- Ook is het mogelijk d.m.v. met een vorm van wederdienst, contact op te nemen met mij.

Voor meer informatie over abonnementsvormen en tickets overleg je met Ingrid & Ivo. In overleg kan veel en we zien graag dat yoga voor iedereen toegankelijk blijft.

Kijk ook eens op onze videopagina in momo (dit kan alleen via een browser en niet via de APP).

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

Nog even ter herinnering:

Als mensen mail krijgen van: no-reply@momoyoga.com Kan dit om de volgende redenen zijn:

1. Je hebt een les geboekt OF je hebt een les afgezegd
2. Er is een les gewijzigd OF uitgevallen

Krijgen mensen een mail van: info@yogapraktijkingridnoy.nl, dan is dit informatie van Ingrid

Houd je Momoyoga App in de gaten, of neem contact met ons op.
Het lesrooster is te vinden op: www.momoyoga.com/yogaoverloon

Aanmelden voor nieuwe leden kan op:

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

Tot ziens op de yogamat, laat weten wat je wensen thema's zijn!

Blijf je verwonderen blijf je overdonderen, zie in het dagelijkse het bijzondere. Foto lentekriebels bloemen?

Flexibele groet, Vrolijke Paasdagen Ingrid & Ivo. AUM Shanti