

Dag lieve mensen,



We hebben nog lang kunnen nagenieten van de zomerzon. Maar nu dient de het najaar zich toch echt aan...De tijd en ruimte om naar binnen te keren.

Een nieuw yogablok staat voor de deur, voor de “nieuwe “mensen;
YOGA betekent VERENIGING. Meer BEWUSTWORDING van het eigen Lichaam, terug naar meer BEWUSTWORDING van de werking van de eigen geest, terug naar meer INZICHT krijgen in het eigen EGO..... want ZELFVERVREEMDING is de kwaal van deze tijd. Vandaar dat echte ontspanning ontbreekt, vandaar dat stress, depressies en burn- out zegevieren. Want geen UITZICHT zonder INZICHT. Geen inzicht in eigen boezem, betekent ook geen begrip voor anderen. Nu al die dingen kan men leren op het YOGAPAD, maar dat vraagt begeleiding, zeker in het begin. Daarom is HUMOR zo fantastisch: de kunst om alles-en zichzelf op de eerste plaats te relativiseren ! HUMOR is een LEVENSKUNST, want: 'Een triestige yogi, is maar een triestige yogi" laat dat ons nooit vergeten, samen met: géén uitzicht zonder INZICHT.

Sluiten we af met de mooie spreuk:

Loslaten is achterom kijken zonder spijt, vooruitkijken zonder verwachting en het leven ervaren in het HIER & NU (want je lichaam is altijd in het hier en nu, mits je je ermee verbindt!)

Abonnement september t/m november:

In de herfstvakantie (derde week van oktober, week 43) wordt er geen lesgegeven!

-Abonnement voor het hele blok

Kosten: € 154,00 inclusief 9 % btw voor 12 weken yogales.

Strippenkaart

Ook is het mogelijk om een strippenkaart aan te schaffen van 5 lessen voor het bedrag van €80,00. Je kunt ook losse lessen nemen. Dan ben je volledig vrij de lessen in te plannen gedurende het blok. De geldigheidsduur van deze strippenkaart is: september t/m/ november. Dit geldt voor alle strippenkaarten die je koopt voor dit blok.

Losse Les:

Deze kost 17,00 euro per 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.

LET OP: de abonnementen kunnen pas geboekt worden vanaf 30 augustus.

Dit is misschien een beetje lastig voor jullie maar komt ons beter uit t.b.v. de boekhouding. We danken jullie voor het begrip hiervoor.

Nog even voor de duidelijkheid: Overgehouden lessen kunnen na de mogelijkheden die wij bieden om deze alsnog in te halen niet meegenomen worden naar het volgende blok.

De XL-lessen worden binnenkort op Momo aangegeven. Dus houdt dit in de gaten.

Natuurlijk zullen wij dit ook in de les mededelen.

Nog even ter herinnering:

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

-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>

-Houd je Momoyoga App in de gaten, of neem contact met ons op.

Het lesrooster is te vinden op: www.momoyoga.com/yogaoverloon



Workshop

Op vrijdagmiddag 4 oktober geeft gastdocente Jon Hovens een workshop Stresshantering

WORKSHOP STRESSHANTERING

Hoe manifesteert stress zich bij jou? Waar ligt bij jou de grens van "lekker druk" naar "overvol" en dan met name in je hoofd?

Wist je dat piekeren en malen ervoor kan zorgen dat je 5x sneller ademt dan noodzakelijk is?

Ervaar je vaker stress? Dan is deze workshop iets voor jou!

In deze workshop werken we met praktisch toepasbare adem- en ontspanningsoefeningen vanuit de Methode Van Dixhoorn.

Bewegen, aandacht en stilstaan wat de oefeningen met je doen en daarover feedback geven is de rode draad. Kortom: je krijgt handvatten om stress te hanteren.

**Vrijdag
4
oktober**

13.30
-
15.30

GAST DOCENTE: JON HOVENS
GECERFITEERD ADEM- EN ONTSPANNINGSTHERAPEUT EN YOGADOCENTE

Boeken kan via Momo. Kosten zijn € 22,50.

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 regeling. Gemeenten stellen middelen beschikbaar (reductie-regeling) voor mensen die graag willen sporten/yoga, maar dit vanwege de financiële situatie steeds moeilijker of niet meer kunnen betalen. 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.

Aanmelden voor nieuwe leden kan op:

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

Tot ziens op de yogamat

Flexibele Groeten Namasté Ingrid & Ivo