



Yoga lessen

Vanaf maandag 8 januari beginnen de lessen weer!

De winter is een periode van rust en de beste tijd om naar binnen te keren. Voor deze winterserie is mijn inspiratie het boek: "De veertien geheimen van de panda". Dit boek gaat over de zoektocht naar innerlijke vrede, harmonie en ontspanning. De panda komt op zijn pad allerlei "leermeesters" tegen. De geheimen die hij opdoet, vormt mijn rode draad in de yoga lessen. We gaan op zoek naar de stille plek in onszelf.

Gisteravond vroeg de wijze om mij het geheim van de wereld te vertellen. Zachtjes en heel voorzichtig fluisterde hij: 'Wees stil, het geheim kan niet uitgesproken worden, het is gehuld in stilte'.

Lesrooster



Maandag VolwassenYoga

Groep 1. 18:30-19:45 uur, gymzaal ods de Trime aan de Wissel 2 in Beetsterzwaag
Groep 2. 20:00-21:15 uur, gymzaal ods de Trime aan de Wissel 2 in Beetsterzwaag
Data: 8 januari t/m 26 maart (m.u.v. 26 febr.) Dit zijn 11 lessen voor 110 euro.

[Aanmelden](#)

Woensdag VolwassenYoga

Groep 1. 09:00-10:15 uur, 't Klaverbled aan de Vlaslaan 11 in Beetsterzwaag
Groep 2. 10:30-11:45 uur, 't Klaverbled aan de Vlaslaan 11 in Beetsterzwaag= *nieuwe groep!*
Data: 10 januari t/n 28 maart 2018 (m.u.v. 28 febr.) Dit zijn 11 lessen voor 110 euro.

[Aanmelden](#)

Donderdag JongerenYoga

18:30-19:30 uur, 't Klaverbled aan de Vlaslaan 11 in Beetsterzwaag.
Data: 11 januari t/, 29 maart 2018 (m.u.v. 1 maart). Dit zijn 11 lessen voor 99 euro.

[Aanmelden](#)

Donderdag VolwassenYoga even weken

20:00-21:15 uur, 't Klaverbled aan de Vlaslaan 11 in Beetsterzwaag= *nieuwe groep!*
Data: 11 januari, 25 januari, 8 februari, 22 februari, 8 maart en 22 maart. Dit zijn 6 lessen voor 60 euro.

Wil je af en toe een extra yoga les in de week volgen, dat kan! Voor een losse les betaal je 12,50.

[Aanmelden](#)

Meditatie avonden oneven weken

Inloop 20:00-20:15 uur. We starten 20:15 tot uiterlijk 21:30 uur, 't Klaverbled aan de Vlaslaan 11 in Beetsterzwaag.
Data: 18 januari, 1 februari, 15 februari, 15 maart en 29 maart. Dit zijn 5 lessen voor 35 euro.

[Aanmelden](#)

Like Yoga gegevens

Ik hoop je te ontmoeten in een van mijn lessen!

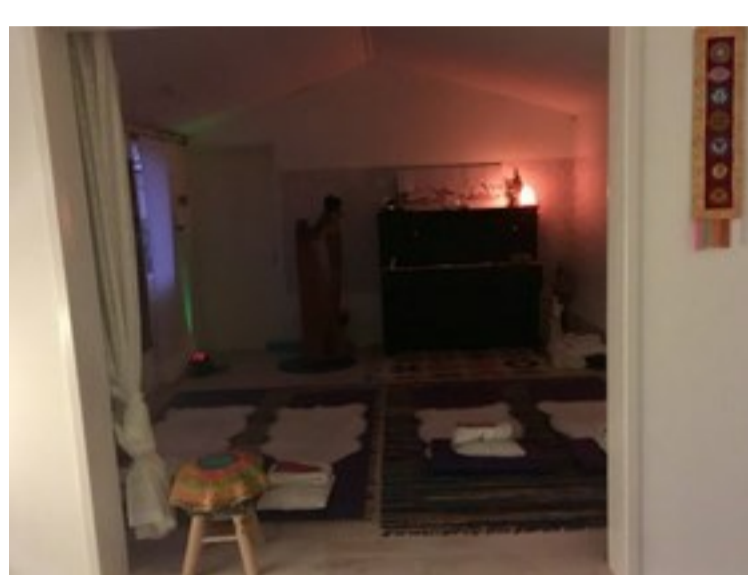
Hartelijke groet,
Alberta van der Heide

www.likeyoga.nl
info@likeyoga.nl

Rekening nummer: NL50RABO
03261.17.326.



Yoga Nidra Harp Event



Voor de kerstdagen is de primeur geweest van de eerste Yoga Nidra Harp event. Een bijzondere gebeurtenis die in het nieuwe jaar terugkomt.

Yoga Nidra is een diepe ontspanningstechniek waarbij je lichaam rust, maar je geest wakker en alert blijft. Het zorgt voor balans en herstel op zowel lichamelijk, psychisch en emotioneel gebied. Het helpt o.a. bij slaapproblemen en door yoga nidra kun je meer focus krijgen op jouw eigen diepe verlangens die in jou leven. De helende klanken van de harp, gespeeld door Clara Vogt, ondersteunen deze techniek en zorgen voor een warme ontspannen sfeer.

Data: vrijdag avond 23 februari, 20 april en 20 juni 2018, Achter de Hiemen 24 Beetsterzwaag.

Kosten: 17,50 per avond.

Tijd: 19:30-21:00 uur.

[Aanmelden](#)

OuderKindYoga lessen



Data voor meer yoga plezier voor Ouder en Kind (grootouders mag ook) zijn: zaterdag 13 januari, 10 februari, 17 maart, 14 april en 12 mei 2018.

Tijd: 10-11 uur, ods de Trime aan de Wissel 2 in Beetsterzwaag.

Kosten: 15 euro per paar.

[Aanmelden](#)

Aanmelden, betalen en inhalen lessen

Om deel te nemen aan de yoga lessen, is [aanmelden](#) via de mail, app of telefoon nodig. Doe je een serie niet mee, dan ontvang ik graag ook een [berichtje](#).

Vooraf aan de serie graag het lesgeld overmaken, zie lesrooster, over o.v.v. je eigen naam en t.a.v. A vd Heide Beetsterzwaag. Ben je ziek, of kun je een les niet komen, stuur mij dan een berichtje. Gemiste lessen mag je inhalen op een ander moment in de hele reeks. *Tip:* als je gemiste lessen niet kunt inhalen, kun je iemand anders op jouw plek laten komen. Dan maak je een ander blij en gaat jouw les niet verloren.