

Kop van het Bovendeel

Lente nieuws 2018



Na de paasdagen start de nieuwe yoga serie die van april t/m juni duurt. De lente geeft ons energie en staat voor groei en avontuur. Voor een goede energie doorstromen gaan we in deze reeks elke les de 5 Tibetanen oefenen. Dit zijn 5 yoga oefeningen die zorgen voor een goede energie doorstromen in je lichaam om je gezond en vitaal te houden. Verder haal ik mijn inspiratie voor deze lessenreeks uit de natuur en haar natuurlijke ritme. We volgen het ritme van dit seizoen en gaan energie opdoen en gaan op ontdekkingsstocht naar ons ware aard.

Ik heb zin je weer te ontmoeten in een van mijn yoga lessen en of andere activiteiten. Lees verder.

Hartelijke groet, Alberta van der Heide

Nieuwe Lente serie april-juni

Lesrooster

Maandag data *Volwassen Yoga*:
9, 16, 23 april, 14, 28 mei, 4, 11, 18 en 25 juni (m.u.v. 30 april, 7 mei en 21 mei schoolvakanties)
9 lessen= 90 euro.

[Aanmelden](#)

Woensdag data *Volwassen Yoga*:
4, 11, 18, 25 april, 16, 23, 30 mei, 6, 13, 20 en 28 juni.
11 lessen=110 euro.

[Aanmelden](#)

Donderdag data *Jongeren Yoga*:
5, 12, 19, 26 april, 17, 24, 31 mei, 7, 14, 21 en 28 juni.
11 lessen= 99 euro.

[Aanmelden](#)

Donderdag data *combi meditatie en Yoga*:
5, 12, 19, 26 april, 17, 24, 31 mei, 7, 14, 21 en 28 juni.
5 meditatie lessen x7 euro en 6 yoga lessen x10 euro= totaal 95 euro.

[Aanmelden](#)

Leslocaties en lestijden:

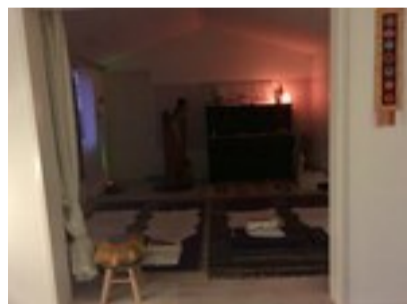
Maandag zijn de lessen op ods de Trime aan de Wissel 2 in Beetsterzwaag.

De eerste groep start 18:30-19:45 uur en de tweede groep 20:00-21:15 uur.

Woensdag en donderdag zijn de lessen in het Klaverbled aan de Vlaslaan 11 in Beetsterzwaag.

De woensdagochtend groep start 9:00-10:15 uur. De donderdagavond jongerengroep 18:30-19:30 uur en de volwassengroep 20:00-21:15 uur.

Lente events



Yoga Nidra Harp

Op vrijdag 20 april is er weer Yoga Nidra, een

diepe ontspanningstechniek, gepland. De helende klanken van de harp ondersteunen de fasen die je doorloopt tijdens deze techniek. Tijdens Yoga Nidra bevindt je bewustzijn zich tussen slapen en waken. De kunst is wakker te blijven en je lichaam te laten rusten. Het zorgt voor balans en herstel op lichamelijk, emotioneel en psychisch gebied. Clara Vogt ondersteunt bij op deze avonden met haar harp. Zo'n avond kun je zien als een cadeau aan jezelf. Iets voor jou? Geef je dan op. Ik heb nog een paar matjes vrij. Deze keer beperkt aantal plaatsen.

Locatie: Achter de Hiemen 24 in Beetsterzwaag.
Tijdstip: 19:30-21:00 uur.
Kosten: 17,50 per persoon incl. thee en lekkers.

[Aanmelden](#)

Ouder Kind Yoga (maandelijks)



Samen yoga doen is verbindend voor ouder en kind. Een mooi samenspel dat goed is voor het contact en de onderlinge band. Ook leuk voor

grootouders met hun kleinkinderen.

Wil je een keer een les meedoen, dan kan op de volgende momenten:

Zaterdag 14 april, 12 mei en 16 juni.

Locatie: ods de Trime aan de Wissel 2 in Beetsterzwaag.

Prijs: 15 euro per paar.

Leeftijd: vanaf 3+ t/m 12 jaar.

[Aanmelden](#)

Aanmelden, betalen en inhalen lessen

Om deel te nemen aan de yoga lessen, is aanmelden via de mail, telefoon en of persoonlijk aan mij doorgeven, nodig. Doe je een serie niet mee, dan stel ik een berichtje hierover op prijs.

Vooraf aan de serie maak je het lesgeld over; zie lesrooster voor het exacte bedrag, o.v.v. je eigen naam en t.a.v. A. vd Heide Beetsterzwaag. Gemiste lessen mag je inhalen op een ander moment in de hele reeks. Laat me je komst wel van tevoren weten. Mocht je gemiste lessen niet kunnen inhalen, dan mag je ook iemand anders op jouw plek laten komen. Zo gaat je les niet verloren en maak je iemand anders blij.

Like Yoga gegevens



Alberta van der Heide

www.likeyoga.nl

info@likeyoga.nl

Rekening nummer:

NL50 RABO 03261.17.326.