

Informatie lessenserie najaar 2018



In het hart van ieder mens leeft zowel een witte als een zwarte wolf. De witte wolf is wijs, zachtaardig en liefdevol. De zwarte wolf zit vol onrust, angst en woede. Deze twee wolven vechten met elkaar; soms heeft de een de overhand, soms de ander. In het boek, "de wijsheid van de witte wolf" van Aljoscha Long en Ronald Schweppe, laat zien hoe we in ons leven onze woorden, ons gedrag en onze gedachten kunnen sturen. Je bepaalt dus zelf welke wolf jij de meeste aandacht geeft.

Yin Yang Yoga

In deze nieuwe lessenreeks gaan we balans brengen tussen deze twee zgn. "wolven" in onszelf. De wolven hebben verschillende energieën die elkaar nodig hebben. In de yoga les ga ik het Yin Yang principe dat afkomstig is uit het Taoïsme toepassen. Yin staat voor rust, afstand nemen, ontspanning en vrouwelijke energie. De houdingen gaan we langer aanhouden met een minimale krachtinspanning. Yin yoga is goed voor een gezond bindweefsel en soepelheid in de gewrichten. Yang staat voor actie, energie, inspanning en mannelijke energie. De houdingen vragen krachtinspanning en uithoudingvermogen. Dat zorgt voor een sterk en gezond lichaam. Door beide energieën in de les samen te brengen, ontstaat er evenwicht en herstel.

Intentie serie

We gaan ontdekken hoe jij je eigen witte wolf voedt en omarmt om kracht te vinden in jezelf en innerlijke vrede te ervaren. Nieuwsgierig? Geef je dan op voor de nieuwe lessenserie door mij een mail terug te sturen. Doe dit *voor 1 september* zodat ik de groepen kan indelen. Opm. de les op maandagavond 18:30 uur zit vol. Wel kun je op een wachtlijst gezet worden als daar plek vrij komt. Om 20 uur zijn nog enkele plekken beschikbaar. Verder heb ik enkele plekken op woensdagochtend, woensdagavond en op donderdagavond.

Locatie en lesrooster

Vanaf 3 september vinden alle yoga lessen plaats op een ander adres aan de Molenlaan 8 in Beetsterzwaag. Dit is de bovenverdieping van de Plus supermarkt. Ingang is links van de entree supermarkt; zie foto bij het muurtje met glas. Er is voldoende parkeerplek aanwezig en graag de fietsen in de stalling plaatsen. Bij binnenkomst neem je de trap omhoog. Eenmaal omhoog neem je de eerste deur aan de linkerkant. Je jas, schoenen en andere persoonlijke spullen die niet mee de zaal in hoeven, kun je bij de kapstok kwijt. Rechts van de kapstok zijn toiletten. Deze ruimte is tijdelijk ter overbrugging van mijn eigen te bouwen yoga ruimte aan de Merkelan 22 in Beetsterzwaag.



Lesrooster

Maandag 18:30-19:45 Volwassen Yoga
20:00-21:15 Volwassen Yoga

Data: 3 sept t/m 17 dec. (m.u.v. 22 okt) 15 lessen=150 euro.

Woensdag 09:00-10:15 Volwassen Yoga

20:00-21:15 Volwassen Yoga (extra groep!)

Data: 5 sept t/m 19 dec. (m.u.v. 24 okt) 15 lessen=150 euro

Donderdag 18:30-19:30 Jongeren Yoga

Data: 6 sept t/m 20 dec. (m.u.v. 25 okt) 15 lessen=135 euro.

20:00-21:15 Yoga-meditatie

Data: 13 sept t/m 20 dec (m.u.v. 25 okt.) 14 lessen=122,50.

Yoga=oneven weken: 13 sept, 27 sept, 11 okt, 8 nov, 22 nov, 6 en 20 dec.

Meditatie=even weken: 20 sept, 4 okt, 18 okt, 1 nov, 15 en 29 nov en 13 dec.

Af en toe een les volgen kan ook. Losse meditatie les= 7,50 en losse yoga les= 12,50.

Vrijdag 19:30-21:00 Yoga Nidra Harp (elk kwartaal)

Data: 21 sept (thema: loslaten), 14 dec (thema: stilte), 5 april (thema: toelaten) en 7 juni (thema: openen). Kosten 17,50 per avond.

Zaterdag 10:00-11:00 uur Ouder Kind Yoga (elke maand)

Data: 22 sept, 20 oktober, 17 nov en 15 dec. Kosten 15 euro per paar.

Leeftijd kind 3+ t/m 12 jaar.

Betaling en inhalen lessen

Graag het lesgeld(zie lesrooster) overmaken voor aanvang van de 1^e les naar bankrekeningnummer NL50RABO 03261.17.326 o.v.v. je naam en t.a.v. A vd Heide in Beetsterzwaag.

Gemiste lessen kun je inhalen tijdens de najaar serie op een ander tijdstip of dag. Wel is het van belang dat je dit bij mij aangeeft zodat ik kan kijken of er een matje vrij is. Lukt het je zelf niet om gemiste lessen in te halen, dan mag je de les cadeau geven. Geef aan mij door wie ik dan mag verwachten in de les. Dit is een mooie manier iemand anders te laten kennismaken met yoga.

Ik hoop je te ontmoeten in de lessen!

Hartelijke groet,

Alberta van der Heide

Like Yoga

www.likeyoga.nl

info@likeyoga.nl

tel 06-52394114

Rekeningnummer:

NL50RABO 03261.17.326

