

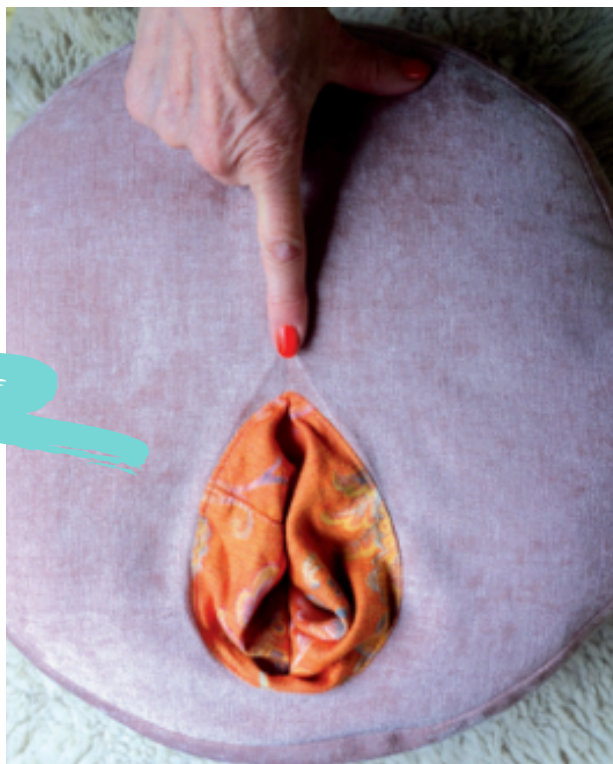
Yogavalley

HERFST NIEUWSBRIEF OKT. 2023

HEYA, DAAR BEN IK

even...

De herfst dient zich aan en daarmee dwarrelt de energie weer wat meer richting de aarde. Loslaten... Een fijne tijd en mooie events op de agenda. Lees je mee?



YONI HEAVEN

ceremonie

Op vrijdag 3 november, om 19.30u komt Anna Spohr, oprichter van Yoni Heaven, voor een hele bijzondere meditatieceremonie. We komen samen met zang en dans om dichterbij ons vrouwelijk centrum te komen. De meditatiekussens van Yoni Heaven helpen ons hierbij met een uitneembaar onderdeel, een verwarmd pitzakje. Je wordt gestimuleerd om met je gehele lijf te mediteren en je bekkengebied hier dus ook bij te betrekken. Het geeft ontspanning op een dieper niveau. Nieuwsgierig? Wees er snel bij! Kom op vrijdag 3 nov. van 19.00 - 21.30u. Reserveren via Momoyoga. Het wordt fijn, ik beloof het.

Kosten: €35,- contant.



Een nieuwe docente, een nieuwe les..

Op donderdag 12 november om 19.30u ontvangen we Yanis. De pilates van Irma vervalt en maakt ruimte voor een slow flow yogales. Yanis stelt zich voor:

“Mijn liefde voor Yoga begon 10 jaar geleden bij de Nieuwe Yogaschool in Amsterdam. Al begreep ik toen niet precies wat yoga was, toch deed het mij erg goed voelen. Het heeft mij geholpen in tijden van stress, prestatiedruk en break-ups. Op de mat voelde ik me thuis. Daar mocht alles er zijn, tranen mochten rollen of mondhoeken omhoog krullen. Vrijheid en blijheid gierde door m'n lijf in Savasana. Yoga werd mijn drugs..

Al gauw had ik het gevoel dat ik dit moest delen. Ik wil mensen blij maken en goed laten voelen. In 2018 besloot ik naar India af te reizen om daar mijn 200 uur teacher training te volgen. Inmiddels heb ik lesgegeven in meerdere delen van de wereld en mijn eigen flow verder ontwikkeld.”

Over de les...

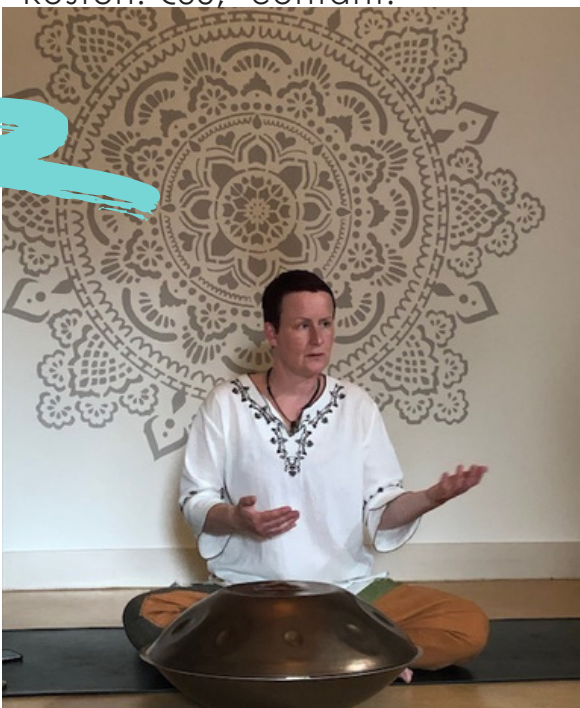
“In deze les begeleid ik je om uit het hoofd, terug in je lichaam te komen. Met behulp van de adem gaan we langzaam ontdekken waar we spanning kunnen verzachten en misschien zelfs loslaten. Ik nodig je uit om te ontdekken wat fijn voelt voor jouw lichaam. In deze les gaan we de diepte in, verbinden we ons met ons lichaam, leren we loslaten en bewegen we met volle aandacht op helende muziek. Een heerlijke slow flow les met een afsluitende diepe meditatie. Ik kijk er naar uit je te zien in de studio.”

AERIAL YOGA NIDRA

vrijdag 17 nov. 20.00u

In Aerial Yoga Nidra beoefenen we de traditionele Yoga Nidra liggend in het Aerial Yoga doek of op je yogamat. Healing Space tussen waken en slapen. Het brengt een ongelooflijke kalmte, rust en duidelijkheid. Yoga Nidra is een van de aller diepste meditaties, waarin bewustzijn door de vele niveaus van het mentale proces wordt geleid naar een staat van opperste stilte en inzicht. We sluiten weer af met een klankschaalbad. Het wordt magisch. Reserveren via Momoyoga. (20.00-21.45u)

Kosten: €35,- contant.



HANDPAN WORKSHOP

12 nov. 13.30 - 15.00

Deze workshop is al uitverkocht. Oh, het is zó leuk. Daarom hebben we besloten het volgend jaar groter neer te zetten. Stay tuned!



CACAO CEREMONIE

Di. 24 okt. (VOL)Vrij.
24Nov Za 26 Nov.
woe. 29 Nov. 13.00-
16.00u

Ceremonie's en rituelen, Love Them!! Ze betekenen voor mij, Suzanne, als anker momenten, waar even pas op de plaats nemen en voelen waar ik sta in het leven. De dagen vliegen voorbij, dit moet, dat moet en nog even dat erbij. Door de drukte heen vergeten we vaak bij ons zelf in te checken hoe we ons voelen en waar we behoefte aan hebben, met name waar ons lichaam behoefte aan heeft. Daarom deze ceremonies... om tijdens deze uren gedragen te worden in plaats van te moeten dragen, om volledig te mogen ontvangen in plaats van te moeten geven, gewoon even mogen zijn, zonder verhaal, zonder verleden, zonder rol en zonder en masker... maar gewoon jij mogen en kunnen zijn... De ceremonie zal bestaan uit verschillende rituelen, samen met een groep van 6 mensen.
Kosten: €55,- Aanmelden via: inbalans@rootboxing.nl

LOSLATEN

Wees in je leven steeds bereid
tot loslaten
en laat ook de gedachte
aan loslaten nog los
zodat zich niets meer aan je
vast kan hechten.
Het kleefkruid van het leven
laat jou dan los.
Woon zo op deze aarde
dat je huis geen vaste woning
is
maar een brug
naar het Huis van Licht,
je ware thuis.

“Marcel Messing”

ADEMSSESSIE MET JANNEKE

Vrij. 15 dec. 19.00u



Het ademwerk helpt jou om te leven vanuit jouw authentieke kracht. De adem is de poort naar jouw innerlijke stem. Iedere keer dat iets te pijnlijk is om te voelen, beperk je je adem.

En iedere keer dat je dat doet, raak je een stukje verwijderd van jouw authentieke kracht. In een ademsessie verbind jij je weer volledig met jouw adem, en dus met jezelf.

Doordat we samen ademen in een groep, wordt je op een heel mooie en ondersteunende energie meegenomen in jouw proces. Je ondergaat jouw proces in jouw space, maar we creëren voor jou een veilige setting waarin je gedragen wordt door de energie van de groep.

We starten de workshop met het formuleren van een intentie. Deze mag jij meenemen de komende tijd, en deze zal je helpen datgene waar je van droomt daadwerkelijk te kunnen manifesteren.

Kosten €37,50 Aanmelden via jannekemeesen@online.nl

ZATERDAGOGHTEND

les maakt ruimte voor

mooie workshops en events. (Breathwork, Cacaoceremonies, Vrouwencirkels, Aerial Yoga Nidra Experience, Familieopstellingen, Yinclass & Nervus Vagus etc)

We zijn samen zoveel moois creëren.

En als jij iets moois wil neerzetten in onze studio dan mag dat natuurlijk ook! Neem gerust contact met ons op.

Wij hebben er zin in!

Stay Tuned via Instagram en Facebook. YOGAVALLEY

