

Yogastudio Westland - Nieuwsbrief juni 2024

Yogastudio Westland organiseert met veel plezier alweer voor de 11^e keer een speciaal yoga-zomerprogramma. Het aanbod is gevarieerd en bestaat volgens ons uit mooie activiteiten. Er zijn ook fijne gastdocenten uit het Westland die een workshop, les of concert geven.

Iedereen is van harte welkom om hieraan deel te nemen, nodig je vrienden, partner, collega of buurvrouw eens uit. Iedereen is welkom.

Graag tot ziens in de studio.



Zondag 30 juni van 9.30 – 11.30 uur

Droomconcert, o.l.v. Fabienne Roos

In een droomconcert neemt Fabienne je mee op reis, terwijl je helemaal niets hoeft te doen. Ze nodigt je uit te gaan liggen en te ontspannen. Met haar stem neemt ze je mee op reis. Ze vertelt verhalen en ze zingt. Zo ontstaat er een sferische en dromerige setting onder begeleiding van een Indiaans harmonium en een Shritibox. De verhalen die ze vertelt, komen van over de hele wereld en met de muziek wordt een mooi droomconcert gecreëerd. Fabienne geeft concerten door het hele land. Kom je ook?

Dinsdag 2 juli van 9.30 – 11.30 uur

Yoga en Ayurveda, o.l.v. Sonja Visser

Yoga en Ayurveda (eeuwenoude geneeswijze uit India) gaan al duizenden jaren samen. Ze zijn beide ondersteunend voor een leven in gezondheid. In de Ayurveda is massage een belangrijk onderdeel naast de beoefening van yoga. In deze les gaan we kort in op wat Ayurveda inhoudt en beoefenen we fijne yogahoudingen en massage.

Woensdagavond 3 juli van 19.30 – 21.30 uur

Restore & Balance Yogales, o.l.v. Joyce Huijs

Deze rustige les is gericht op het mild rekken van het bindweefsel in het lichaam. Zo kan de chi of levensenergie die vrijkomt tijdens de yin houdingen door het lichaam te stromen. Om vervolgens deze chi weer te gaan gebruiken om een diepe ontspanning te ervaren in de Restorative yogahoudingen. We maken gebruik van yin yoga-houdingen, die langere tijd worden vastgehouden om een diepe stretch en ontspanning te geven. De diepe ontspanning stimuleert het zelf herstellend vermogen in het lichaam. In de les wordt gebruikt gemaakt van bolsters, blokken, kussens, dekens. Alles is in de studio aanwezig. Welkom bij deze bijzondere les.

Vrijdagavond 5 juli van 20.00 - 22.00 uur

Een avondje voor jezelf. Kom tot rust en ervaar een diepe ontspanning. Met prachtige, meditatieve klanken, o.l.v. bekende gastdocent Kees van Eijk en Lucia

Een unieke avond waarop je je kunt laten meevoeren op **bijzondere, meditatieve klanken**, die je meenemen naar de vreugde, vrede en liefde in jezelf. Voel het stromen, kom tot rust in een zeer aangename, muzikale, liggende ontspanning. Laat je betoveren door de klanken van onder meer de mooie kora, didgeridoo, handpan, koshi's en klankschalen. Matjes, kussens, dekentjes en bolsters zijn aanwezig. Ook heel leuk om als cadeau deze avond aan iemand te geven.

Zondag 7 juli 9.30 - 11.30 uur

Yin zomersessie, o.l.v. Cindy van Kester

Op 21 juni begint de zomer officieel. Energetisch gezien is dit moment het hoogtepunt van de zomer: het langste licht, het meeste yang. De zomer is de periode waarin de natuur, na de voorzichtige groei van de lente, al haar pracht en praal laat zien. Tijdens deze sessie krijg je wat verdieping over de processen van de zomer, in de natuur en bij jezelf. Vanuit de Chinese filosofie kijken we naar het belang van de zomer in de gehele jaarcyclus, de betekenis van Yin en Yang, de meridianen die bij de zomer horen, de orgaanklok en meer. Daarna volgt een fijne Yin yogales, gericht op het stimuleren van de zomerse energie in jou.

Dinsdagavond 9 juli van 19.30 - 21.30 uur

Hatha yogales voor iedereen met aandacht voor de nek, schouders en rug, o.l.v. Lucia

In deze rustige les maken we de nek, schouders en rugspieren los. De oefeningen en houdingen stimuleren een goede doorstroming van de rug. We besteden ook extra aandacht aan de diepe buik-, flank- en borstademhaling. Een fijne les en toegankelijk voor iedereen. Doe je ook mee?

Woensdagavond 10 juli van 19.30 - 21.30 uur

De zonnegroet, een yogales om je te laten stralen o.l.v. Sonja Visser

De zonnegroet is een prachtige serie houdingen die je helpen om weer helemaal te gaan stromen. Mee gaan in de flow van je leven of je dag goed te beginnen. In deze les gaan we stap voor de stap de serie beoefenen en voelen, zodat je thuis een goede basis hebt om deze te beoefenen. De zonnegroet komt in al haar facetten aan het licht net als jij.

Vrijdagavond 12 juli van 20.00 - 22.00 uur

Stembevrijdings Workshop, o.l.v. Sharon Meibergen

Zou jij graag meer met je stem willen doen? Contact maken met je lijf en zingen vanuit je hart? Dan ben je van harte welkom op deze stembevrijdings workshop.

We gaan samen met Sharon Meibergen met elkaar op avontuur: spelenderwijs ontdekken we via meditatie, beweging, klank en zang wat er in ons leeft. Kunnen we luisteren naar de klank van onze emotie? Kunnen we luisteren naar welke melodie gehoord wil worden? Durven we onze stem te laten horen? Met behulp van de medicijn drum nodigen we onze stem uit te verklanken wat er in ons leeft. Of wat er door ons heen gezongen wil worden, bijvoorbeeld vanuit onze voorouders. Het is elke keer weer een verrassing wat er naar boven komt. Een mooie ontdekkingsreis waarbij elke klank en emotie er mag zijn. Voel je de roep? Meld je dan aan!

Sharon gaat haar hele leven al zingend door het leven. Begin 2021 kreeg ze de diepe uitnodiging om te luisteren naar haar eigen Soul Song. Het was het begin van het schrijven van eigen songs, die ze samen met Henry de la Croix als 'Shaz & the Medicine Man' deelt in ceremonies, singing circles en concerten. Hun eerste album 'Surrounded' is te beluisteren op onder andere Spotify.

Vanuit haar missie 'to heal while playing & having fun', helpt Sharon anderen om ook in contact te komen met hun eigen Soul Song. Voor iedereen die de roep voelt zijn stem te laten horen, vrij van angst, oordeel, schaamte en schuldgevoel.

Zondag 14 juli 9.30 - 11.30 uur

Yin yoga en yoga nidra o.l.v. Cindy van Kester

Energy flows where attention goes! Yin yoga is een milde vorm van yoga, waarbij we ons richten op de diepere lagen van het lichaam, zoals het bindweefsel en de meridianen. We starten deze ochtend met een fijne Yin Yoga les, gericht op het stimuleren van de energie van de zomer. Vervolgens gaan we door met een heerlijke Yoga Nidra. Yoga Nidra is een vorm van ontspanning, waarbij je met de aandacht naar binnen gaat en je lichaam tot rust komt. Het is een proces van diepe ontspanning voor je lijf, waarbij je mind helder en aanwezig is. Op een zachte manier de energie stimuleren van binnenuit!

Dinsdagavond 16 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yoga & BackMitra, een intensieve yogales voor de schouders en rug met behulp van de BackMitra, o.l.v. Lucia

We beginnen met soepel-en-losmaakoefeningen. Daarna gebruiken we de **BackMitra** voor het ontwikkelen van een flexibele en sterke rug, voor een ontspannen en veerkrachtig zenuwstelsel. De **BackMitra** is een hulpmiddel om druk uit te oefenen op de achterkant van de wervelkolom. Ervaar de krachtige en diep ontspannen werking van deze yogavorm. BackMitra's zijn in de studio aanwezig. Doe je mee? Ook heel fijn om er eens kennis mee te maken.

Woensdagavond 17 juli van 19.30 - 21.30 uur

Yoga op reis, o.l.v. Sonja Visser

In deze fijne yogales neemt Sonja je mee op een ludieke manier op reis langs de chakra's. Op de mat zullen we aarden, plezier maken, dichterbij jezelf en tot rust komen. Tijdens de reis, door allerlei landen wordt je fantasie gestimuleerd. Yoga op reis is thuiskomen bij jezelf. Doe je mee aan deze vrolijke, ontspannende les?

Vrijdagvond 19 juli van 20.00 – 22.00 uur

Mantra avond met de 'Singing Circles to Gather' o.l.v. Johan Stolk

Samen zingen met elkaar is heel krachtig en bevrijdend. Samen zingen met elkaar creëert een mooie, hoge en warme vibratie. Deze avond spelen en zingen we prachtige mantra's met en uit het repertoire van de Singing Circles van To Gather. Laat je verrassen, geniet en zing mee deze magische avond. Met percussie, gitaar, harmonium en andere instrumenten zullen je begeleiden in deze mooie avond.

Zondag 21 juli 9.30 uur – 11.30 uur

Kashmir yoga, o.l.v. Johan Stolk

In deze heerlijke yogales maken we dieper contact met het huidige moment door te vertragen. Kashmir Yoga is lichaamsbewustzijn oefenen, verdiepen, bewuste adem, meditatief bewegen, activeren en ontspannen met yoga houdingen. De aandacht gaat naar de ademhaling, de geluiden en het fysieke lichaam. Naarmate we dieper gaan, ervaren we meer van de stilte, het subtiële energielichaam, de ruimtelijkheid van buiten, van binnen en van het bewustzijn zelf en in een meditatieve staat komen. Je laat het lichaam meebewegen op gevoel, volledig ontspannen in het hier en nu.

Neem een meditatiekussen en deken mee en optioneel een schapenvacht. De sessie zelf zal ongeveer 1,5 uur duren en daarna is de uitnodiging om een moment in stilte te blijven. Daarna is er ruimte voor een korte uitwisseling als je daar zin in hebt.

Dinsdagavond 23 juli van 19.30 - 21.30 uur

Workshop Kundalini yoga, o.l.v. gastdocent Raymond Vijverberg

Een kans om kennis te maken met deze krachtige vorm van yoga. Raymond neemt je met veel liefde en passie mee in deze les via meditatie, via lichaamsoefeningen, ademhalingsoefeningen en mantra's (helende klanken). Deze les is versterkend voor je immuunsysteem, het zenuwstelsel en je algehele conditie. Verbeter je focus, welkom bij Raymond.

Woensdagavond 24 juli van 19.30 - 21.30 uur

**Dé key om jouw bevalling positief te gaan ervaren is
ONTSPANNING.**

Zwangerschapsyoga workshop o.l.v. Marian Groenewegen

Een speciale avond voor alle zwangeren in Westland en omstreken. Marian van La Vida Geboortebegeleiding Westland neemt jou deze avond mee door alles wat jou helpt om je zwangerschap én je bevalling zo positief en relaxt mogelijk te gaan ervaren. De avond staat in teken van fysieke en mentale ontspanning waarbij de ademhaling een grote rol speelt. Ook leer je het actieve brein, wat vaak 'aan' staat omdat het de controle wilt houden, juist positief voor je te laten werken door het hanteren van een goede mindset. Je ontvangt waardevolle tips en trics o..a vanuit de hypnobirthing die jou hierbij gaan helpen. Deze avond geeft je een boost aan zelfvertrouwen zowel vóór als tijdens de bevalling.

Marian is zwangerschapsyogadocent, doula, coach en hypnotherapeut.

Vrijdagavond 26 juli van 20.00 – 22.00 uur

Zomerse sacrale dansavond, o.l.v. Lucia de Jong en Wil Schreuders

Dansliefhebbers, doe mee aan deze zomerse Sacrale Dansavond! We dansen mooie, vrolijke, uitbundige dansen die horen bij de zomer. Al dansend en genietend laten we onze energie volop stromen. We maken al dansend, een reis door de wereld. Kom je ook genieten en je energie weer volop laten stromen.

Aanmelding en betaling

Je kunt je voor lessen/workshops/bijeenkomsten opgeven door het inschrijfformulier in te vullen en terug te mailen. Je mag het ook gewoon in een e-mailbericht doorgeven.

- Alle lessen, bijeenkomsten, workshops, en sacrale dansavond duren 2 uur en kosten 15,00.

Het bedrag dient vooraf overgemaakt te worden op banknummer **NL29 INGB 0004 3205 57**, t.n.v. **L.M. de Jong**. Graag o.v.v. je naam en datum(s) van de activiteit(en)/les(sen). Daarmee is je plek gegarandeerd.

Annulering minimaal 48 uur van tevoren. Je hebt dan recht op restitutie. Een les mag in overleg worden ingehaald op een ander tijdstip.

Yogastudio Westland, Hyacinthstraat 24a, Heenweg 's-Gravenzande
Website: www.yogawestland.com

Vaste docenten van Yogastudio Westland:

Lucia de Jong, tel. 06-26852848, email yogawestland@gmail.com

Cindy van Kester, tel. 06-14332924, email cindy@up-toyou.nl

Sonja Visser, tel. 06-40472340, email innsaeiyogaen coaching@gmail.com

Marian Groenewegen, (zwangerschapsyoga) tel. 06-52286783, email marian@geboortebegeleiding-westland.nl

Joyce Huijs, (invalidocente yin yoga) tel. 06-81795548, email joycehuisfotografie@gmail.com

Gastdocenten:



Raymond Vijverberg, Kees van Eijk, Fabienne Roos, Wil Schreuders, Joyce Huijs en de Singing Circles van To Gather.