

Nieuwsbrief in-Ki Yoga - Jubileum special



Intro

Voor je ligt een nieuwsbrief met heel veel weetjes. Je vindt deze nieuwsbrief zoals altijd ook in je mailbox én je ontvangt hem ook persoonlijk van mij. Want persoonlijk contact vind ik belangrijk. En dit is zo'n moment.

Al het moois dat yoga ons biedt zie je terug in een aantal leuke events en wetenswaardigheden, want yoga is en blijft HOT! Met deze nieuwsbrief blijf je op de hoogte en kun je je ook direct voor leuke events aanmelden. Lees 'm rustig door en als je wilt mag je 'm waar dan ook achterlaten of doorgeven. Ik wens jullie in ieder geval weer veel leesplezier. En mocht jij een leuk onderwerp belicht willen zien, laat het me weten! Namaste, Ingrid.

10 jaar in-Ki Yoga, vier het mee!

Dat het alweer 10 jaar geleden is dat ik mijn laatste examens deed voor de yogadocentenopleiding is bijna niet voor te stellen. Het is en lijkt echt zo lang geleden. En er is zoveel in die 10 jaar gebeurd! Velen van jullie zijn al vanaf het eerste uur bij mij op les. We zouden samen een boek kunnen schrijven over wat er allemaal in die 10 jaar is gebeurd. Voor mij is yoga meer dan de directe vertaling 'verbinden'. Nee, yoga is 'verbinden met jou'; iedere les, iedere workshop opnieuw. En het gaat intussen allang niet meer om yoga alleen. Je kunt bij mij ook terecht voor persoonlijke begeleiding, massage, ademtherapie en coaching of voor kinder- en tieneryoga. Kortom, ik ben gegroeid met en dankzij jullie. Daarom wil ik dit jubileum graag samen met jullie vieren. Hóe we dat vieren bepalen jullie eigenlijk zelf met een selectie van workshops die de afgelopen jaren bij mij werden gehouden. Jullie hebben gekozen voor: Klankschalen en Meditatie, Harp Healing en Yoga & Dans. Dit najaar zien jullie de uitnodigingen voorbij komen. Dit is mijn cadeau aan jullie voor 10 jaar in-Ki Yoga! Ik verheug me er op!

Nieuw: Mama en Baby Yoga

Lotte van der Steen kreeg vorig jaar haar eerste kindje, Evi-Linde. Al jaren doet Lotte bij mij aan yoga, eerst in groepsverband en later kreeg ze privélessen. Iedere keer leidde dat tot mooie, inspirerende en soms ook ontroerende lessen. Nu gaat Lotte bij mij Mama en Baby Yoga geven. Hoe leuk is dat!

We hebben een prachtig lesprogramma ontwikkeld. De doelgroep: moeders met hun baby's vanaf 3 tot ongeveer 12 maanden (papa's zijn trouwens ook welkom). Op **9 september** starten deze tweewekelijkse lessen op **zaterdag van 11.00-12.00 uur**. Wil jij als kersverse ouder samen met je baby yoga doen? Dat kan bij ons. Wil je meer weten of je aanmelden? Mail ons naar mail@in-ki.nl

Massage-verwendag - schrijf je vast in!

En wéér is het gelukt om het vertrouwde massageteam op te trommelen voor jouw massage-verwendag! Op **zondag 12 november van 10.00-13.00 uur** ben je van harte welkom in de yogastudio. Je kunt weer kiezen uit verschillende massages voor een zeer aantrekkelijk tarief. Waar heb je zin in? Een volledige of gedeeltelijke lichaamsmassage, een voetreflex- of intuïtieve massage, shiatsu drukpuntmassage of misschien wel een chakra massage of wervelkolom massage? Volg ons via de nieuwsbrieven en uitnodigingen op de website en via de mail. We verwachten weer veel belangstelling dus meld je snel aan. Ook leuk: een massage als cadeaubon geven!

Yoga nidra - wat je wellicht nog niet wist

Invulling geven aan het lesgeven, met heel je hart en ziel, elke keer opnieuw. Het is niet altijd vanzelfsprekend, zeker niet als je al jaren lesgeeft. Soms slaat de twijfel toe; ben ik nog origineel, vernieuwend, inspirerend genoeg? Dat het eigenlijk op één ding aankomt, namelijk jezelf zijn, puur en oprecht, leer ik uit het dagelijks leven, en in de ontmoetingen met jullie. Dit is ook waar yoga nidra over gaat. Deze bijzondere les, eens in de twee weken, blijft een warme plek houden in mijn hart. De speciale Europese bijscholing die ik hier momenteel voor volg onderschrijft dit helemaal. Ik ben op de goede weg ...

Yoga en Tai Chi op het strand - zondag 18 juni

Yoga is HOT! En we laten het dit jaar ook heet worden onder de voetjes met een bijzondere workshop buiten: op het strand bij Key West (Haarrijnse Plas). Dit doen we op **zondag 18 juni van 11.00-13.00 uur** samen met Jannie Mulder. Yoga en Tai Chi vloeien in elkaar over en met de wind in je haren en het warme(!) zand onder je voeten wordt dit een bijzondere beleving. Wij nemen je mee naar buiten en vervolgens weer naar binnen, naar je eigen innerlijk, in beweging en stilte. Wil je er bij zijn, meld je dan vóór 10 juni aan bij in-Ki Yoga via mail@in-ki.nl Kosten: €12.50 pp; kom je met z'n tweeën dan betaal je 18,50 samen.

