

Zomer Nieuwsbrief



Lieve allemaal,

De vakanties zijn nog in volle gang en we hopen dat jullie er fijn van genieten.

Wel is het weer tijd voor een nieuwsbrief vanuit het zonnige Zweden.

Vanaf Maandag 17 Augustus gaan alle lessen weer van start. René komt 2 weken later naar Nederland dus de heren Yogales op maandagavond zullen de 1e, 2 keer gegeven worden door

Bianca 🧘

Verder staan er nieuwe activiteiten op het programma.

Zaterdag 5 September van 9.30 tot 10.15 uur.

weer een gezamenlijke tai-chi/Workout, neem gerust je partner, buurman/vrouw, vriend of vriendin mee, afsluitend met koffie/thee en lekkers.

(Kosten, stempel op de yogakaart of €10,-)

Zondag 6 September

Klankschalen Soundbath meditatie

Van 10.30 to 12.00 uur

Kosten €35, p.p

Max 6 pers.

Tot rust komen met klankschalen.

Even tijd voor jezelf van stilte en ontspanning. Tijdens deze klankschalen sessie wordt je uitgenodigd om comfortabel te liggen of zitten terwijl de zachte klanken je helpen om spanning los te laten en tot rust te komen.

De trillingen van de klankschalen werken diep door op lichaam en geest en ondersteunen een gevoel van ontspanning, ruimte en balans. Luisteren en ervaren.

Wil je hier graag bijzijn? Geef je op via een persoonlijk berichtje aan René en Bianca.

***Voor nu wensen we je nog een heerlijk, zonnige zomer toe.
Laat de zon je verwarmen, de natuur je inspireren en gun jezelf af
en toe een moment van rust. 🌞🌸***

We zien je graag weer terug op de mat?

***Warme groet, René & Bianca
“Bi-Balance”***