Nieuwsbrief “Herfst in Balans”

Het nieuwe seizoen is weer een paar weken van start, wat fijn om jullie weer te zien op de Yogamat.
Hier en daar nog wat vakanties maar de lessen zijn weer fijn gevuld.

We willen de nieuwe deelnemers (Yogi’s) van Harte Welkom heten bij Bi-Balance.
Wat leuk dat jullie erbij zijn! We hopen dat jullie je fijn voelen in onze gezellige groepen.

De herfst nodigt uit om wat meer naar binnen te keren, te vertragen en aandacht te geven aan wat jij nodig hebt.
Dat is wat we jullie graag bieden.

Vanaf 1 oktober tot 17 oktober zijn wij nog 2 weekjes in Zweden.
Vanaf maandag 19 Oktober gaan al de lessen weer van start en zien we jullie weer graag terug op de mat.

Vanaf oktober staan er weer wat mooie activiteiten op de planning.

Zaterdag 24 oktober van 9.30 tot 10.15 uur.

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 25 Oktober van 10.30 tot 12.00
Klankschalen Soundbath meditatie

Van 10.30 tot 12.00 uur
Kosten €35, p.p
Max 8 pers.

Zaterdag 21 November

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 23 November

Bi-Balance
Vind de kracht in jou!

Nieuw!!!

Een cacao ceremonie gevolgd door een heerlijk meditatief soundbath.

Een warme en ontspannen ervaring waarin cacao, aandacht en klank samenkomen.
Even uit je hoofd, zakken in je lichaam en genieten van een moment helemaal voor jezelf.

Van 9.00 tot 12.00 uur
Kosten €65 p.p
Max 8 pers.

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

We vinden het fijn onze mooie plek met jullie te mogen delen. Of je nu al langer bij ons komt of pas net bent begonnen:
je bent welkom zoals je bent!

Zorg goed voor jezelf, neem af en toe de tijd om te vertragen en geniet van alles wat dit nieuwe seizoen brengt.

Tot ziens op de Yoga mat!

Warme groet, René en Bianca, Bi-Balance