



Karina Delfos
Yoga Lifestyle

correspondentieadres:
Laan van Meerdervoort 720
2564 AN Den Haag

t 070 356 27 37
m 06 46 121 088
e yoga@karinadelfos.nl
i yoga-den-haag.nl

nieuwsbrief

juni 2015

Beste yogi, yogini



De vakantie staat voor de deur. De yogalessen in de studio liggen dan zes weken stil. Maar niet getreurd; er kunnen nu ook yogalessen aan het strand gevolgd worden. Al ruim een maand geven mijn collega Nathalie Gerards en ik yogalessen op het strand onder de naam **Beach Bliss Strand Yoga**. De lessen worden gegeven op woensdagochtend om 10.15 uur, vrijdagochtend om 10.15 uur en zondagochtend 10.00 uur. Woensdag neemt Nathalie waar, vrijdag verzorg ik de les en de zondagen doen we om



en om. We verzamelen op het Zuiderstrand, bij strandopgang 6, tussen Beachclub Leef en Strandpaviljoen Pier 32. Tot nu toe hebben we al een paar prachtige ochtenden gehad, maar ook bij wat minder weer waren de strandlessen heel fijn. Echt een heerlijke aanvulling op de yogabeleving. Kom een keer een les meedoen en ervaar het! Je vindt alle informatie over de strandyoga op mijn website of op de speciale Facebookpagina: facebook.com/beachblisstrand yoga

Nieuwe leerlingen

Om in september weer alle lessen te kunnen invullen ben ik nog op zoek naar nieuwe leerlingen. Ik heb nog plaatsen in bijna alle lessen.



Saswitha-geplumeerd yogadocent, aangesloten bij de
Vereniging Yogadocenten Nederland

IBAN: NL89 INGB 0676 3133 61
ten name van: K. J. D. Delfos
KvK nr: 27 33 94 03
BTW nr: NL1753 48 121 b01



Ken je mensen die geïnteresseerd zijn in yoga, stuur ze gerust naar me door.

Mededelingen

Verder nog een aantal belangrijke mededelingen. Lees deze goed door, dat voorkomt onduidelijkheid!

Vakantie

Voor de yogalessen in de studio (bij Zinaaz en Mee in Zee-atelier) is het vakantie van 13 juli t/m 21 augustus. Dit betekent dat de laatste lessen op dinsdag 7, woensdag 8 en donderdag 9 juli zijn. We beginnen weer op dinsdag 25, woensdag 26 en donderdag 27 augustus.

Betalingen

Vergeet niet de betaling voor juli en augustus tijdelijk stop te zetten. Deze maanden hoeven niet doorbetaald te worden. Graag in september weer op tijd betalen, in de eerste week van de maand.

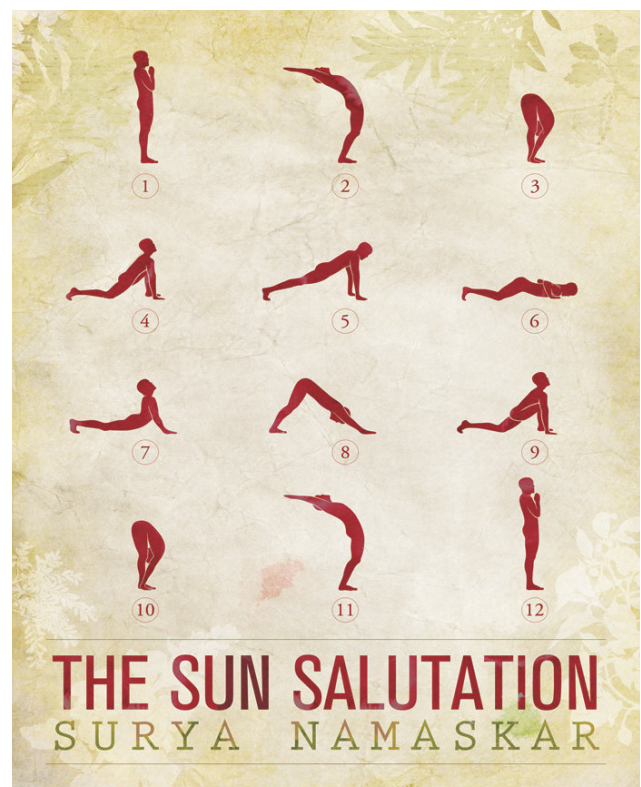
Afmelden en inhalen

Nog een verzoek wat betreft het afmelden en inhalen van lessen. Als je een keer niet naar de yoga kunt komen, laat het mij dan op tijd weten via mail, sms of WhatsApp. Zo kan ik inventariseren hoeveel mensen ik kan verwachten in een les, en of er plaats is voor proeflessers of inhalers. Hetzelfde geldt voor inhalen van lessen. Op tijd afgemelde lessen kunnen binnen dezelfde maand ingehaald worden mits van tevoren doorgegeven.

Yoga in de vakantie

Wil je graag yoga blijven oefenen in de vakantie maar weet je niet hoe? Geef je wensen aan mij door en ik kan een oefenprogramma voor je

samenstellen. Zo heb je je eigen persoonlijke yoga practice. Ter inspiratie zie je hieronder een afbeelding van de zonnegroet, een prachtige yoga-serie voor de ochtend waarmee je alle spieren losmaakt en je lichaam vitaliseert.



Tot slot wil ik je alvast een hele fijne zomer toewensen en ik hoop je na de vakantie in goede gezondheid weer terug te zien in de yogales!

Namasté,

Karina