



**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](mailto:yoga@karinadelfos.nl)  
i [yoga-den-haag.nl](http://yoga-den-haag.nl)

# nieuwsbrief

november 2015



## Beste yogi, yogini en andere geïnteresseerden,

Beach Bliss Strandyoga zet zich in voor 3FM Serious Request!

Het is nu echt te koud voor het strand, maar in Zinaaz scheppen wij – mijn collega Nathalie Gerards en ik – op zondag 6 december een chill strandyogasfeertje in het kader van [Serious Yoga](http://SeriousYoga.nl). Serious Yoga is een initiatief waarbij vele yogascholen in Nederland actief zijn om een groot bedrag op te halen voor het glazen huis, [3FM Serious Request](http://3FM Serious Request). Het goede doel dit jaar is 'The Next Generation'. Lees meer hierover op: <http://seriousrequest.3fm.nl>

Nadat onze eigen kinderen op pakjesavond bedeed zijn met sinterklaascadeaus, staan wij een dag later op de yogamat voor alle kinderen en jongeren in oorlogsgebieden die minder bedeed zijn. Het ingezamelde geld van Serious Request wordt gedoneerd aan het Rode Kruis dat deze kinderen en jongeren naast support in opvang, voeding en kleding, de mogelijkheid wil

bieden onderwijs te kunnen volgen. Hierdoor kunnen jongeren zich ontwikkelen en bijdragen aan de toekomst van hun omgeving. Een toekomst zonder oorlog!



Saswitha-gecertificeerd 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



Karina Delfos  
Yoga Lifestyle



Na alle Sint-stress, pepernoten, taaitaai en marsepein ben jij op 6 december vast wel toe aan een relaxte yogales bij Zinaaz in de Sinaasappelstraat.

Doe mee! Schrijf je in voor één of beide yogales en steun zo het goede doel. Voor het bedrag van € 15,- kun je één les meedoen en voor een tientje extra kun je de ontspanning van beide lessen voelen.

### Programma

09.15 - 09.30 uur: inloop  
09.30 - 10.45 uur: chill detox yoga  
10.45 - 11.00 uur: theepauze  
11.00 - 12.15 uur: chill stress release yoga  
12.15 - 12.45 uur: thee en hapje

### Adres

#### Zinaaz

Sinaasappelstraat 93  
Den Haag

Aanmelden kan via ons evenement op de Facebookpagina van Beach Bliss Strandyoga:

<https://www.facebook.com/beachblissstrandyoga/>

of door een mail te sturen naar  
Nathalie Gerards: [info@namaya.nl](mailto:info@namaya.nl)  
of Karina Delfos: [yoga@karinadelfos.nl](mailto:yoga@karinadelfos.nl)

Vergeet niet de Facebookpagina van Serious Yoga te liken. Alle steun is welkom!

<https://www.facebook.com/seriouslyoga/?fref=ts>

Voor de leerlingen die al lessen volgen bij Nathalie of Karina maar op 6 december verhinderd zijn zal er in de periode van 7 t/m 18 december een collectebus aanwezig zijn bij Zinaaz. In die periode zijn alle extra donaties welkom.

We hopen je te zien op 6 december! Neem je man, vrouw, kind, vriend, vriendin, buurvrouw etc. ook gerust mee. Iedereen is welkom!

Namasté,

Karina



Saswitha-gecertificeerd 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