



nieuwsbrief

december 2015

Beste yogi, yogini, yoga geïnteresseerde,

Allereerst wil ik je hele fijne feestdagen wensen. Het was een mooi yogajaar en als het aan mij ligt staat er een nog mooier yogajaar voor de deur. De komende twee weken geef ik geen yogalessen. Even tijd om bij te komen en aan nieuwe ideeën voor de toekomst te werken. In deze nieuwsbrief zal ik je een voorproefje geven van deze nieuwe ontwikkelingen.

Serious Yoga



We hebben het jaar mooi afgesloten met onze actie voor het goede doel: Serious Yoga voor het Glazen Huis van 3FM Serious Request. De opbrengst van deze dag was € 600,-! Ik wil iedereen bedanken die hieraan heeft bijgedragen! Landelijk hebben 150 yogascholen aan deze actie meegedaan. De cheque met de totale opbrengst wordt zondag 20 december aangeboden aan de DJ's van het Glazen Huis. Kijken dus!

Algemene voorwaarden 2016

In het nieuwe jaar beginnen de yogalessen weer op dinsdag 5 januari. Tegen die tijd stuur ik je de algemene voorwaarden voor 2016 met hierin o.a.

de vakantiedata. Lees de voorwaarden nog eens goed door om misverstanden over betalingen e.d. te voorkomen. Alle informatie vind je ook op mijn website. Ik adviseer je de website yoga-den-haag.nl regelmatig te bekijken om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen.

Nieuwe plannen

Hoewel het nu koud en winters is ben ik al druk bezig met zon en zee.

Beach Bliss Strandyoga

Allereerst zijn er nieuwe ontwikkelingen wat betreft de strand yogalessen. Beach Bliss Strandyoga gaat samenwerken met Strandpaviljoen [Pier 32](#)! Pier 32 is nu druk bezig met een totale metamorfose en zal in maart geheel vernieuwd de deuren weer openen. Bij slecht weer zullen wij bij de strandtent een yogaruimte tot onze beschikking krijgen. Dit betekent dat de strand yogalessen in de toekomst altijd door kunnen gaan!





Sardinië

Verder kun je in februari met me mee naar een bijzondere 5 daagse reis naar Sardinië. Deze reis staat in het teken van mindful wandelen en slow joggen bij zonsopkomst en -ondergang, yoga en klank, vitaliteit en genieten van de Sardische natuur, cultuur en keuken. De reis wordt georganiseerd door Sam Pitzalis die Sardinië diep kent en daarvandaan komt. Hij weet allemaal bijzondere plekken op dit unieke vulkanische oereiland, met zeer vele opmerkelijke prehistorische sites, authentieke marktjes en mooie vriendelijke mensen. De kokkin op het pure agriturismo is een ster! Ik doe daar graag het yogagedeelte, op mooie plekken, oerenergie. Je bent van harte welkom op deze bijzondere reis. Ook solofluitiste van het Residentie Orkest Eline van Esch verrijkt het programma. Interesse? Ben je vrij in de voorjaarsvakantie? Neem je dan contact met me op? Check het Facebook evenement op: [Keep Alive Sparkling](#).



Frankrijk

Tot slot zijn er plannen voor een yogaweek in Zuid-Frankrijk nabij Toulouse in september. In de streek de Tarn staat tussen de wijnvelden een 250 jaar oude wijnboerderij met Nederlands-Engelse eigenaren. Zij heten ons welkom voor een ontspannen yogavakantie in een omgeving waar rust en ruimte nog heel gewoon zijn.

Ik ben nu aan het peilen of hier interesse voor is, meer concrete plannen volgen. Lijkt het je iets? Neem dan contact met me op voor meer informatie.

Speciale klas

Heb je het gevoel dat je door een blessure, blijvende pijn of ongemak of een andere reden niet optimaal kunt meedoen met de reguliere yogaklas? Heb je het gevoel dat het tempo voor jou te hoog is? Meld dit aan mij. Ik ben aan het inventariseren of er behoefte is aan een wat mildere yogales, speciaal voor deze doelgroep. Bij voldoende belangstelling wil ik deze les gaan starten op een dinsdag-, woensdag of donderdagochtend. Laat je het even weten als dit iets voor jou is?

Huishoudelijke mededelingen

Om in 2016 weer fris en fruitig te beginnen wil ik iedereen vragen op tijd bij de lessen aanwezig te zijn, minimaal 5 minuten voor de les start, zodat ik op tijd kan beginnen.

Namasté,
Karina