



**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

december 2016

**Beste yogi, yogini,**

In deze nieuwsbrief onder andere aandacht voor: • **Serious Yoga** • **Yin Yoga** • **Karina Delfos, Yoga Lifestyle op Social Media** • **Nieuwe prijzen** • **Nieuwe algemene voorwaarden.**



## Serious Yoga

De feestdagen staan weer voor de deur. Een tijd waarin we van donker naar licht gaan, tijd spenderen met familie en vrienden. Goed om juist in deze periode stil te staan bij het feit dat er mensen zijn die het minder goed hebben dan wij. Om die reden zetten de dames van Beach Bliss Strand yoga – Nathalie Gerards en ik – zich traditiegetrouw in voor het goede doel. Voor de derde keer doen wij mee met Serious Yoga. Op vrijdag 16 december geven wij een benefiet yogales voor Serious Request. De opbrengst hiervan gaat geheel naar het goede doel: de bestrijding van kindersterfte door longontsteking. We laten deze kinderen niet stikken! De benefietles is al bijna vol, maar je kunt ook op een andere manier bijdragen. De komende week staat er bij Zinaaz een donatiebox waarin je je bijdrage – hoe klein ook, alle beetjes helpen – kunt doneren. Zie ons [Facebook event](#) voor meer



informatie. Aanmelden kan nog door mij een e-mail te sturen: [yoga@karinadelfos.nl](mailto:yoga@karinadelfos.nl)

## Yin Yoga

In december ben ik begonnen met Yin Yoga lessen op dinsdag van 19.00 – 20.15 uur. Als je eens een Yinles wilt ervaren mag je altijd een keer aanschuiven. Ik bied iedereen de gelegenheid de nieuwe Yin Yoga een keer uit te proberen. Je kunt dit doen i.p.v. jouw vaste



Saswitha-gediplomeerd yogadocent, aangesloten bij de  
Vereniging Yogadocenten Nederland

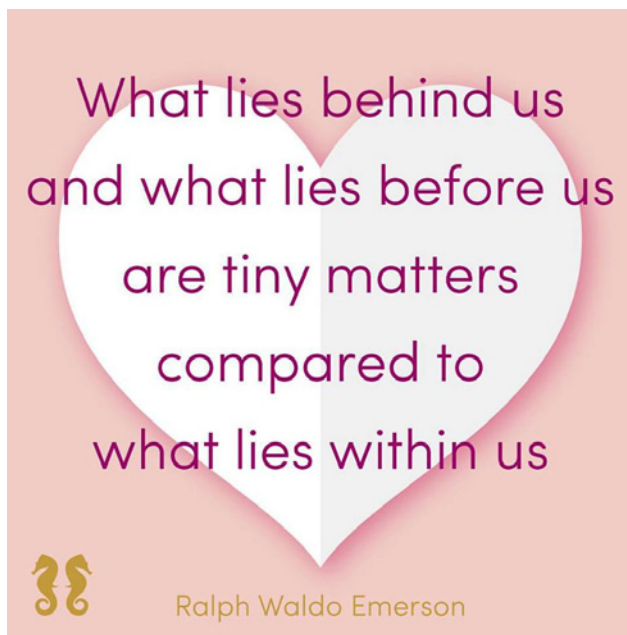
IBAN: NL89 INGB 0676 3133 61  
ten name van: K. J. D. Delfos  
KvK nr: 27 33 94 03  
BTW nr: NL1753 48 121 b01



Hatha Yoga les of extra, tegen betaling van een losse les. Als de groep vol is zal de Yin les géén inhaalles voor de Hatha Yoga worden. Geef me een seintje als je wilt komen. Lees meer over Yin Yoga op mijn [website](#).

## Social Media

Ik ben steeds meer actief op Social Media! Leuke weetjes over yoga zoals het citaat van de week of een link naar de gespeelde muziek tijdens de les vind je op mijn [Facebookpagina](#). Ook kun je me volgen op [Instagram](#). Neem eens een kijkje. Ik vind het natuurlijk helemaal leuk als je me blijft volgen.



## Overige mededelingen

### Kerstvakantie

Van 26 december t/m 6 januari 2017 is het kerstvakantie. Er zijn dan geen yogalessen. De eerste

les in het nieuwe jaar is op dinsdag 10 januari. Ik hoop iedereen dan weer uitgerust en opgeladen terug te zien!

### Nieuwe prijzen

Vanaf 1 januari gelden nieuwe prijzen voor de yogalesen. Hieronder een overzicht.

Maandabonnement (1x per week les):	€ 36,-
Maandabonnement (2x per week les, bijvoorbeeld Hatha en Yin):	€ 66,-
Losse yogales:	€ 11,-
Proefles:	€ 8,-
Tweede (losse) les in de week naast een maandabonnement:	€ 8,-
Strippenkaart 10 losse lessen (6 maanden geldig):	€ 105,-

Als je nu betaalt via een automatische overschrijving, vergeet dan niet om het bedrag aan te passen!

### Afmelden en inhalen

Als je een keer niet naar de yogales kunt komen, laat het mij dan op tijd weten via mail, SMS of WhatsApp. Hetzelfde geldt voor inhalen van lessen. Op tijd afgemelde lessen kunnen binnen één maand ingehaald worden mits van tevoren doorgegeven. Zo houd ik overzicht over de grootte van de groep en weet ik of er nog ruimte is voor proeflessers of inhalers.

### Algemene voorwaarden

Met ingang van 1 januari 2017 gelden mijn nieuwe algemene voorwaarden. Ik stuur je deze t.z.t. per mail. Lees ze goed door. Er zijn wat kleine wijzigingen. Goed om even bij stil te staan.

Namasté,

Karina

