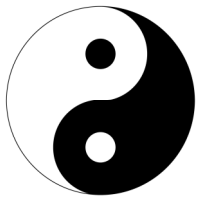




In de kerstvakantie is het kantoor van Beweeg en Leef gesloten van 24 december 2016 tot 16 januari 2017.

De nieuwe lesdata voor seizoen 2 (januari – juli 2017) staan weer op de website. Vanaf 17 januari 2017 starten alle lessen. Kijk voor jouw lesgroep op: <http://www.beweegenleef.nl/beweging/lesrooster>



SHIATSU MASSAGE



**Afgelopen week ontvingen alle vaste deelnemers van Beweeg en Leef een kerstcadeautje:
goed voor één of meer Shiatsu massages**

Mocht je het gemist hebben, geef het me even door, dan krijg je het de volgende les alsnog.

Zoals de meesten van jullie al weten, volg ik de opleiding SHIATSU Therapie. Het eerste jaar staat in het teken om een volledige ontspannen Shiatsu massage te kunnen geven. Het is een zeer boeiende studie, waarin we ons verdiepen in de TCM (traditionele Chinese geneeskunde), de 5 elementenleer, energieleer, meridianenleer en de specifieke energie (behandel)punten daarin. Het is een fijne aanvulling en verdieping voor de energetische oefeningen in mijn Hatha Yoga en Yin / Slow Yoga lessen maar ook om wat vaker Shiatsu massages te gaan geven. Het is een uitbreiding op de yoga massage waarin ik al diverse bijscholingen heb gevolgd en die ik ook regelmatig geef.

Wil je eens ervaren wat Shiatsu (en/of Yoga) massage inhoudt, kijk op <http://www.beweegenleef.nl/coaching/thaise-yoga-massage>. Daar is informatie te lezen en staan de dagdelen waar afspraken mogelijk zijn. Daarna kun je een e-mail sturen om een afspraak te maken. **Met je massagebon ontvang je bovendien 2 sessies voor de prijs van 1.**

YOGA NIEUWS

Op dinsdagavond en donderdagavond verhuizen we vanaf januari 2017 naar een ruimere zaal:
in alle avondgroepen komen daardoor weer enkele plaatsen beschikbaar... Zeg het voort!
Locatie: BS de Poolster, Staringstraat 6 – 10 Oss (Ruwaard)

HATHA YOGA dinsdagavond: 19.30 – 20.30 uur / donderdagavond: 19.00 – 20.00 en 20.15 – 21.15 uur

Lestijden vrijdagochtend in OTTC (sportpark de Rusheuvel): 09.00 – 10.00 uur: SLOW YOGA
10.10 – 11.10 uur: HATHA YOGA (nog 1 plaats)

SLOW YOGA: Een heerlijk ontspannen uur waarin een combinatie van Mindfulness, meditatie en rustige zachte bewegingen en oefeningen geïnspireerd vanuit o.a. Yin yoga, Chi Qong, Tai Chi en Do- In yoga. Ook geschikt bij (chronische) blessures of specifieke (lichamelijke of stress gerelateerde klachten of revalidatie.

Nog een paar plaatsen vrij. Kijk op: <http://www.beweegenleef.nl/beweging/voor-wie/slow-yoga>



Mindfulness

Meditatie



Compassie

Goede voornemens? Het nieuwe jaar relaxed beginnen..... en leren om rustig te blijven ondanks drukte, stress, gepieker of pijn?

Kom dan eens naar onze Mindfulness avonden: woensdagen om de week van 20.30 – 21.45 uur (Ruwaard /Oss)
De eerste les begint weer op 18 januari 2017 / <http://www.beweegenleef.nl/mindfulness/mindful-movements-meditatie>

Opgave: mail naar info@beweegenleef.nl

NORDIC WALKING

Maandagochtend 23 januari 2017 is de volgende Nordic Walking NIEUWJAARSTOCHT (ruim een uur lekker doorlopen, techniektraining en oefeningen). We starten om 11.00 uur. Na aanmelding ontvang je de startlocatie.

Om het nieuwe jaar goed te beginnen, volgt daarna onze jaarlijkse pannenkoekenlunch. Kom je ook? Opgave bij Ellen.

Zou je graag mee willen lopen (om de week op maandagochtend) maar beheers je nog geen techniek? Je kunt ook zonder poles (stokken) meelopen of een keer poles bij mij lenen. Geef je alvast op voor de volgende basistechniektraining. Bij voldoende aanmeldingen start deze cursus. Indien men zelf of met een eigen groep(je) privéles wilt, is dat op maat ook mogelijk. Informeer naar de mogelijkheden.

Yoga en/of wandelen op het zonnige Canarische eiland La Palma



Nog enkele plaatsen vrij in de yoga(wandel)week van 6 – 13 januari 2017 en van 24 feb. t/m 3 maart 2017.

Vanaf dit jaar is het ook mogelijk om een individueel arrangement te boeken.

Meer informatie: <http://www.beweegenleef.nl/yogavakantie>

Weetjes & Wijzigingen

- Ik wil jullie graag bedanken voor jullie deelname en alle fijne lessen in dit eerste seizoen. Deze week zijn de laatste lessen met koffie/thee na de les om gezellig met elkaar het jaar af te sluiten. Daarna even lekker naar de zon op la Palma en in januari gaan we weer fris en opgeladen verder met alle lessen en activiteiten.
- Heb je je betaling voor het 2^e lesseizoen al overgemaakt? (jan – juli 2017). Gezien er voor sommige groepen wachtlijsten zijn, wordt tijdige betaling op prijs gesteld. Zie: <http://www.beweegenleef.nl/beweging/tarieven-en-voorwaarden>
- Zin in een ontspannen ochtend: **noteer goede vrijdag 14 april 2017 alvast in je agenda!!!**
Dat wordt een heerlijke **Mindful Morning** ; tai chi movements, yoga nidra (diepte ontspanning), stiltewandeling, pot luck lunch.



We zijn ook op FACEBOOK te vinden. Wil je op de hoogte blijven? Ga naar www.beweegenleef.nl en klik op Vind-ik-leuk.

