

Winter 2013 - 2014



Voor iedereen een heel gezond,

KERSTSTRESS
HÉ
DIE KERSTMAN
ZEGT NIET VOOR
NIETS



ontspannen en liefdevol 2014 gewenst!



»HO HO HO«
Loesje
Postbus 1045
6801 SA, Arnhem
www.loesje.nl



In de kerstvakantie is het kantoor van Beweeg en Leef gesloten van 30 dec. 2013 tot 7 jan. 2014

Reservelesweek: 7 – 10 januari 2014

Heb je nog een inhaalles tegoed? De volgende groepen hebben les:

- Sportgroep Lith: woensdagmiddag 8 januari 16.00 – 17.00 uur.
- Yoga Oss: donderdagochtend 09.30 – 10.30 en 10.45 – 11.45 uur.
donderdagavond 19.00 – 20.00 en 20.15 – 21.15 uur.
- Yoga Lith: vrijdagochtend 10.30- 11.30 uur.
- Zumba Oss: donderdagmiddag 13.30 – 14.30 uur

Wil je in één van de lessen meedoen? Vraag eerst even of er plaats is.

Zondagochtend 12 januari 2014: Mindful Morning

Workshop Mindfulness - Winter- stiltewandeling - Workshop Mindful eten

De eerste van het nieuwe jaar. Een mooi moment voor een stukje bezinning en om bewust aan je nieuwe jaar te beginnen. Deze keer op locatie: in sfeervolle ruimte bij Terras FF Zitte, te Megen (nabij Oss).

- 09.30 Ontvangst met koffie/thee en 'n stukske Megense koek
- 09.45 deel 1: **Workshop Mindfulness** (voor ieder niveau)
- 11.00 deel 2: **Stiltewandeling**
- 12.15 deel 3: **Mindful Eten**: In het gezellige horecagedeelte lunchen we met eigen gemaakte hapjes op basis van "potluck" : het gezamenlijk delen van het door ieder meegebrachte eten. Tijdens de lunch is er uitleg rondom Mindfulness & Eten en wordt gratis thee geschonken.
- 13.30 Einde programma.

Bijdrage: volledig programma: 17 euro p.p. / per programmaonderdeel: 7 euro p.p. [BIJNA VOLGEBOKT...nog 1 plaats](#)
Graag tijdig aanmelden via info@beweegenleef.nl Uitgebreide informatie (o.a. over lunch) volgt een paar dagen vooraf.

Bij onweer of véél regen, gaat de wandeling niet door en zal een alternatief programmaonderdeel aangeboden worden.

Voor alle losse activiteiten geldt dat ze voor iedereen toegankelijk zijn. Je kunt dus gerust iemand meenemen.



De volgende **Nordic Walking tocht** (ruim een uur lekker doorlopen, techniektraining en oefeningen) staat gepland op **maandagochtend 13 januari 2014**. We starten om 10.00 uur. Na aanmelding ontvang je de startlocatie. Aansluitend is het mogelijk om een kopje koffie/thee te drinken. Loop ook eens mee! Opgave bij Ellen. Losse les: 8 euro p.p.

Zou je graag mee willen lopen maar beheers je nog geen techniek? **Vanaf april 2014 start de volgende basistechniektraining**. Indien men zelf of met een eigen groep(je) privéles wilt, is dat op maat altijd mogelijk. Informeer naar de mogelijkheden.

Mindfulness

Basiscursus Mindfulness: Er start weer een nieuwe groep op **woensdagavond 12 feb. 2014**. Uitgebreide informatie en alle lesdata staan op www.beweegenleef.nl. Ook de lesdata van de oefengroepen staan erop. Wil je blijven oefenen met Mindfulness of heb je elders een basiscursus gevolgd of ervaring met mediteren? Instromen is dan mogelijk in één van onze **Vervolggroepen:** Deze lessen zijn om de week op **woensdagavond (1^e les: 5 feb.'14) of op vrijdagochtend (1^e les: 24 jan.'14)**

Ellen Korstanje staat, als **gecertificeerd Mindfulnesstrainer**, ook ingeschreven bij de **beroepsvereniging VVM**.

Via sommige aanvullende verzekeringen zijn daardoor soms vergoedingen mogelijk. Informeer zelf bij je zorgverzekeraar.

Yoga & wandelen op het zonnige eiland La Palma



De yoga(wandel)week van 30 december 2013 t/m 6 januari 2014 vertrekt met een bijna volle groep.

Helaas waren de laatste boekingen niet meer mogelijk omdat de vluchten uitverkocht waren. De volgende yoga(wandel)week is van 29 dec.2014 t/m 5 jan.2015. Vanaf juli zijn vluchten al online beschikbaar en véél goedkoper!

Weetjes en wijzigingen

- Het was een gezellig en druk eerste lesseizoen. Een aantal nieuwe gezichten in diverse lessen, waar we heel blij mee zijn, welkom! Helaas ook een paar afmeldingen...o.a. door persoonlijke omstandigheden, ziekte maar ook de crisistijd heeft zijn gevolgen in onze activiteiten. Iedereen moet meer op de uitgaven letten of ergens bijspringen voor mantelzorg, oppas etc. Ik probeer daarom het lesgeld in 2014 niet te laten stijgen. Dat kan alleen met voldoende deelnemers in de groepen, dus zeg 't voort, neem es iemand mee!
- Door fit en gezond te blijven, kun je vele (zorg)rekeningen voorkomen. Preventie in de zorg wordt steeds belangrijker en valt meer en meer onder ieders eigen verantwoordelijkheid. Vergoedingen voor medicijnen, fysiotherapie en voor speciale programma's bij chronische aandoeningen worden steeds meer gekort! Gezond eten en een aantal keren in de week sportief bezig zijn, wordt dus nog belangrijker. Bij stress of zorgen toch tijd nemen voor wat ontspanning voor jezelf en goed voor jezelf en je lichaam blijven zorgen. Blijf dat vooral doen, een mooi voornemen voor het nieuwe jaar!
- Vanaf januari 2014 gaat de Beweegmix-groep van woensdagochtend (Ussen /Oss) zich opsplitsen: Een aantal deelnemers gaan over naar de middagsportgroep (gemengde groep / Lith) en een aantal sluiten zich aan bij Zumba Gold op donderdagmiddag (zaal OTTC, sportpark de Rusheuvel / Oss).
- In de volgende nieuwsbrief (Lente 2014)... meer over een nieuwe activiteit die vanaf april 2014 zal starten.

Fijne feestdagen en tot in het nieuwe jaar!



Meer lezen en op de hoogte blijven van alle activiteiten? Kijk op www.beweegenleef.nl
We zijn nu ook op FACEBOOK terug te vinden! Daarop foto's, aankondigingen en leuke berichtjes.