



Vaesrade

YOGA

OPENINGSTIJDEN

Maandag 19:30 – 20:45 uur

Dinsdag 19:00 – 20:15 uur

Donderdag – 19:30 – 20:45 uur

VAESRADE YOGA SCHOOL

Ben je op zoek naar een plek waar je kunt ontsnappen aan de dagelijkse drukte en tegelijkertijd je lichaam en geest kunt versterken?

Welkom bij onze yogaschool in het dorpshuis van Vaesrade, een oase van rust en welzijn in het hart van ons gezellige dorp.

LOCATIE

Sint Servatiusstraat 10a, Vaesrade (Nuth)



Yoga

**“It’s not about being good at yoga,
It’s about being good to yourself”**



September 2024

Het is fijn om iedereen weer terug te zien na de zomervakantie. Ik hoop dat die tijd jullie wat rust heeft gegeven. Inmiddels zijn de lessen doorgedaan op een iets lager pitje.

Het is ook fijn om wat nieuwe gezichten te zien die erbij zijn gekomen. Welkom, en ik hoop dat jullie je snel helemaal thuis gaan voelen bij Yoga Vaesrade.

Donderdagavond lessen

Luisterend naar de behoefte van de deelnemers van de donderdag lessen worden de lessen nu nog rustiger.

Kim en ik gaan afwisselend de les verzorgen, Kim met een yin les en ik met een hele rustige Zen Flow. Een mooie en fijne aanvulling op de maandag of dinsdag les.

Yoga Nidra

Op vrijdag 11 oktober geeft Marloes een workshop Yoga Nidra. **Dit is een absolute aanrader.** Het is een heerlijke begeleide meditatie, waarbij je heel de workshop op je matje ligt. Maar het is geen slaap-yoga, zoals soms wel wordt gedacht. Meer informatie hierover in Momoyoga onder het kopje Evenementen.



Heb je ook behoefte aan rust, ruimte, vitaliteit en leven vanuit (innerlijke) kracht en verbinding? Meld je aan of boek een proefles.

YOGA VAESRADE website

Onze nieuwe website: www.yogavaesrade.nl. is nu helemaal ingericht. Stuur deze link gerust door naar iedereen die je kent. Of zet die op jouw facebook of Instagram pagina.

Wij zijn er erg trots op en jullie hopelijk ook.

Beginnerscursus

Mocht je nog iemand kennen voor wie yoga goed zou kunnen zijn, dan kun je ze misschien wijzen op de interessante aanbiedingen die wij op Momoyoga hebben staan.

En op de beginnerscursus die vanaf 1 oktober op dinsdagavonden gaat plaatsvinden, direct na de Ashtanga les. Meer informatie daarover op de Yoga Vaesrade website.