



Nieuwsbrief Kaya Yoga

Najaar 2018

De zomer nadert haar einde. We mogen ons gaan klaar maken voor de herfst. De tijd van het jaar om de vruchten te plukken van alles wat we gedaan hebben. Maar ook de tijd om te vertragen en naar binnen te keren, weer even stil te staan na al het Yang van de hitte van deze zomer.

Maar vaak makkelijk gezegd vertragen, naar binnen keren maar hoe doe je dat dan. Bijvoorbeeld door gewoon thuis de tijd nemen om even simpel weg te zitten en niets te doen. Contact maken met je lichaam. Voelen hoe het werkelijk met je is. De boel de boel laten zonder je schuldig te voelen.



Vind je dat lastig, laat je dan in het **klankbad** Door de klank van de drums meenemen op de moeder aarde klanken en alles in je los trillen.....

Laat de klankschalen resoneren tot in de kern van alle cellen...

Laat de Didgeridoo je meenemen naar verre oorden...

Laat de ocean drums en rainsticks je schoon spoelen....

Laat je meenemen door de Gongs en je in harmonie brengen met alles wat er is...

Laat jezelf helen en raken in dat wat er op dat moment mag gebeuren.

Wanneer: vrijdag 28 september, 9 november & 21 december
inloop 19.30 en we starten om 20.00.

Of kijk wat er allemaal nog meer te beleven valt dit Najaar om jou te helpen bij de Rust in je hoofd te komen en de Ruimte in je Lijf te ervaren

Ik ont-moet je graag.
Lieve Groet,
Karin



Yin Yoga XL & Klank (schalen)

zondag 09.30 - 11.30

[14 & 28 oktober](#)

[11 & 25 november](#)

[9 & 23 december](#)



Klankbad

vrijdagavond 20.00 - 21.30

[28 september](#)

[9 november](#)

21 december



Drumcirkel

vrijdagavond 20.00 - 21.30

[26 oktober](#)

[23 november](#)

Vrouwendrumcirkel

vrijdagavond 20.00 - 21.30

14 december!!

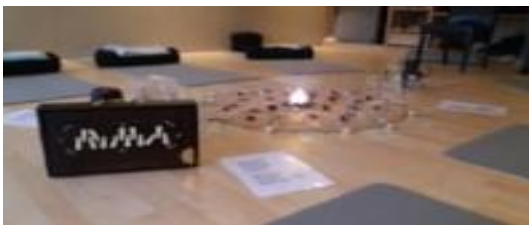


Roll & Release met Yoga Nidra

vrijdag avond 19.00 - 20.30

[12 oktober](#)

[7 december](#)

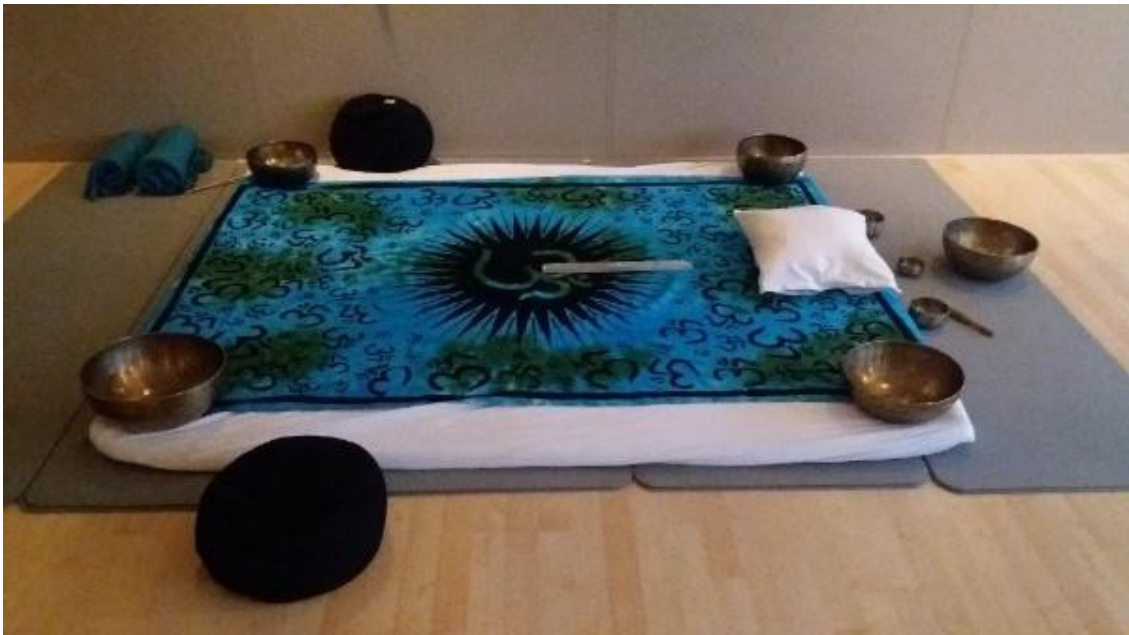


Mantra Zingen

woensdag 19.30 - 21.00

19 september

[19 december](#)



Intuïtieve massage

Deze massage is een combinatie van intuïtie, techniek en vooral gevoel.

Ik geloof dat er geen groter geschenk is dan dat jezelf gezien, gehoord en aangeraakt te voelen.

Ik maak daarbij gebruik van diverse technieken o.a Thaise yoga massage, Cranio sacraal therapie, Shiatsu, Voetreflex, Reiki, Sportmassage & Klankschalen.

Door deze technieken intuïtief te gebruiken zal er altijd een op maat behandeling ontstaan die jij op dat moment nodig hebt.

Bij het ontvangen van de massage houd je (makkelijk zittende) kleding aan. Je ligt op zachte mat op de vloer en zal je lijf bewogen en gestretcht worden en er wat klankschalen op je en rondom je heen worden geplaatst.

De massage duurt 1 uur waarna er nog tijd is om rustig bij te komen en een kopje thee of water te drinken.

Kosten € 45,00. Of kies voor de extra lange behandeling van 1,5 uur voor € 65,00.



Kaya Yoga voor Rust in je Hoofd en Ruimte in je Lijf!

Les Rooster:

maandag	19.00 - 20.00 & 20.15 - 21.15	Yin Yoga
dinsdag 08.45 - 9.45	19.00 - 20.00 & 20.15 - 21.15	Yin Yoga
donderdag	19.00 - 20.00	Yin Flow Yoga
	20.15 - 21.15	Yin Yoga
vrijdag 08.45 - 09.45		Yin Yoga

Aanmelden voor een proefles: bel of app: 06-80110162