

The Garden of Yoga

nieuwsbrief 18 mei 2016

The Garden of Yoga bestaat nu 4 maanden en ik dacht, tijd voor een nieuwsbrief.

Ik heb een paar leuke maanden achter de rug, van studeren naar lesgeven. Wat was dat spannend, de week voor mijn eerste les. Goed voorbereid en er was een leuke opkomst. Na 5 minuten zenuwachtig zijn, ging ik wat dieper ademen en ik kreeg controle over mijn lichaam. Ik ging naar binnen bij mijn gevoel en dat voelde als thuiskomen, zo fijn en vertrouwd. Alle zenuwen gleden van me af, ik kon me focussen op de groep. "Die gekke conditionering ook altijd, bang om niet goed genoeg te zijn."

Na die eerste les, hebben we nu een vast clubje. Het is altijd erg gezellig en leuk om les te mogen geven. Maandagen is als een cadeautje voor mezelf en hopelijk ook voor jou. De les voorbereiden, een heerlijke ontspanning, de diepere ademhaling en altijd na kletsen met een kopje YogiTea. Dank je wel hiervoor.

Naast de Maandag avond les, staat The Garden of Yoga niet stil. Binnenkort worden de groepslessen uitgebreid met: kinder Yoga (6-12 jaar) extra thema avonden (*middagen*) met een klankschaal concert, meditatie bos wandelen en thema loslaten. Ook komt er Yoga-Run (*hardlopen en Yoga*) en helemaal leuk, extra locaties: Almere, Lelystad en Dronten. Handig om te weten, de Strippenkaarten zijn op elke locatie te gebruiken.



Houdt de website in de gaten voor de lestijden.

www.thegardenofyoga.nl

Ook komen er lessen op locatie en aan huis: bejaarden Yoga, privé lessen, bedrijf Yoga, vriendinnen workshops en partner Yoga. Een tipje van de sluier...

Maar eerst op naar de zomer.

De laatste les valt 4 Juli en begint daarna weer op 5 September 2016.

2 maanden geen les kan natuurlijk niet, dus er komen Zomerlessen. Yeah wat LEUK! Buiten Yoga.

De lessen zijn apart van de strippenkaart en kosten 10,- per les.

Data: 11 Juli, 18 Juli, 25 Juli, 22 Augustus en 29 Augustus.

Hoe werkt het: Na een inschrijving voor een datum, (*per mail of in de les*) zal ik de aanmelding verwerken.

Bij voldoende aanmeldingen, krijg je een bevestiging en is er een betalingsplicht.

(bij verhindering zal er geen restitutie plaatsvinden)

In Juli bestaat The Garden of Yoga een half jaar en dat betekent FEEST.



Zweef met Eef, dat zijn KORTINGEN!!!

Neem je een nieuwe vriend(in), partner, collega of burens mee, met een directe afname van een 10 strippenkaart, krijg jij en de ander extra korting.

Hoe werkt het:

1 nieuwe vriend: is 7,50 extra Korting per kaart p.p. (totaal dus 15,- korting)

2 nieuwe vrienden: 12,50 extra Korting per kaart p.p. (totaal 37.50,- korting)

3 of meer nieuwe vrienden: 17,50 extra Korting per kaart p.p. (totaal 52.50,- korting) max ;)

(niet in combinatie met de gratis proefles of de cadeaukaart, actie loopt tot 6-8-2016. Mijn verjaardag)

Ik wens je een heerlijk weekend toe en voor daarna een inspirerende, gezonde Yoga week!

Tot maandag, warme groet Eva

