

NIEUWSBRIEF

DECEMBER 2018

SINTERKLAASAVOND

5 December zal er **geen les** (20.15) gegeven worden. De vorige jaren was er zo weinig animo, dat we dit jaar zelf Sinterklaas gaan vieren. Uiteraard mag deze les altijd worden ingehaald.

KERSTVAKANTIE 2018

De kerstvakantie loopt van **22 december** 2018 t/m **6 januari** 2019. Maandag 7 januari starten de lessen weer. De gemiste lessen kunnen altijd worden ingehaald.

CONTRIBUTIE

Helaas zijn wij genoodzaakt de contributie in januari te verhogen. De huur en het BTW tarief wordt verhoogd, dus wij kunnen er niet onderuit. De yogales gaat van € 34,- naar € 36,-. Wanneer er per kwartaal betaald wordt, komt dit bedrag op € 105,-. Iedereen kan altijd de lessen inhalen. In de zomermaand augustus is er een zomerstop, deze maand hoeft er geen contributie te worden betaald.

'BETER SLAPEN'

Ook weleens willen inslapen of doorslapen? Welke boodschap geeft ons lichaam over het tijdstip van wakker worden? De Tinnitus Therapie TAT bleek zo effectief, dat de duitse Maria Holl een Methode ontwikkeld heeft die op meer gezondheidsterreinen werkt. In november heeft Lia Kok een bijscholing gevolgd en het certificaat "Slaaptrainer volgens de Maria Holl Methode" gehaald. Er is een boek in de handel van Maria Holl: "Beter Slapen" incl. een cd met drie meditaties. Wie er thuis alleen niet uitkomt, kan voor ondersteuning terecht bij Lia Kok. In het voorjaar staat er een workshop gepland bij Yoga Sonja Smit.

ZWANGERSCHAPYOGA

Bij de zwangerschapyoga horen de partnerlessen. Elke laatste vrijdag van de maand van 19.30-21.00 uur. In december vervalt de partnerles. De volgende partnerles zal starten op 28 januari met als thema: "Baarhoudingen, pijnstilling en massage".

Deelname voor eigen leerlingen € 20,- per paar. Normaal tarief € 25,-. Schrijf je in!

WEBSITE

Dagelijks bezoeken velen de website **www.yogasonjasmit.nl**. Voor jouw reactie houd ik me aanbevolen. Graag plaats ik jouw verhaaltje (zonder censuur) op mijn website. Ook de reacties van cursisten zonder internet zijn welkom. Aan de website is een extra fotopagina toegevoegd. Alle foto's zijn vrij te downloaden.

CD Pranayama & Ontspanning.

Voor € 11,95 kun je mijn stem bij jouw thuis horen. Ademhalingsoefeningen en ontspanning. De CD ligt in mijn studio op jou te wachten!

Fijne feestdagen en tot in 2019!!!

*Céline, Lia, Marja en
Sonja*
