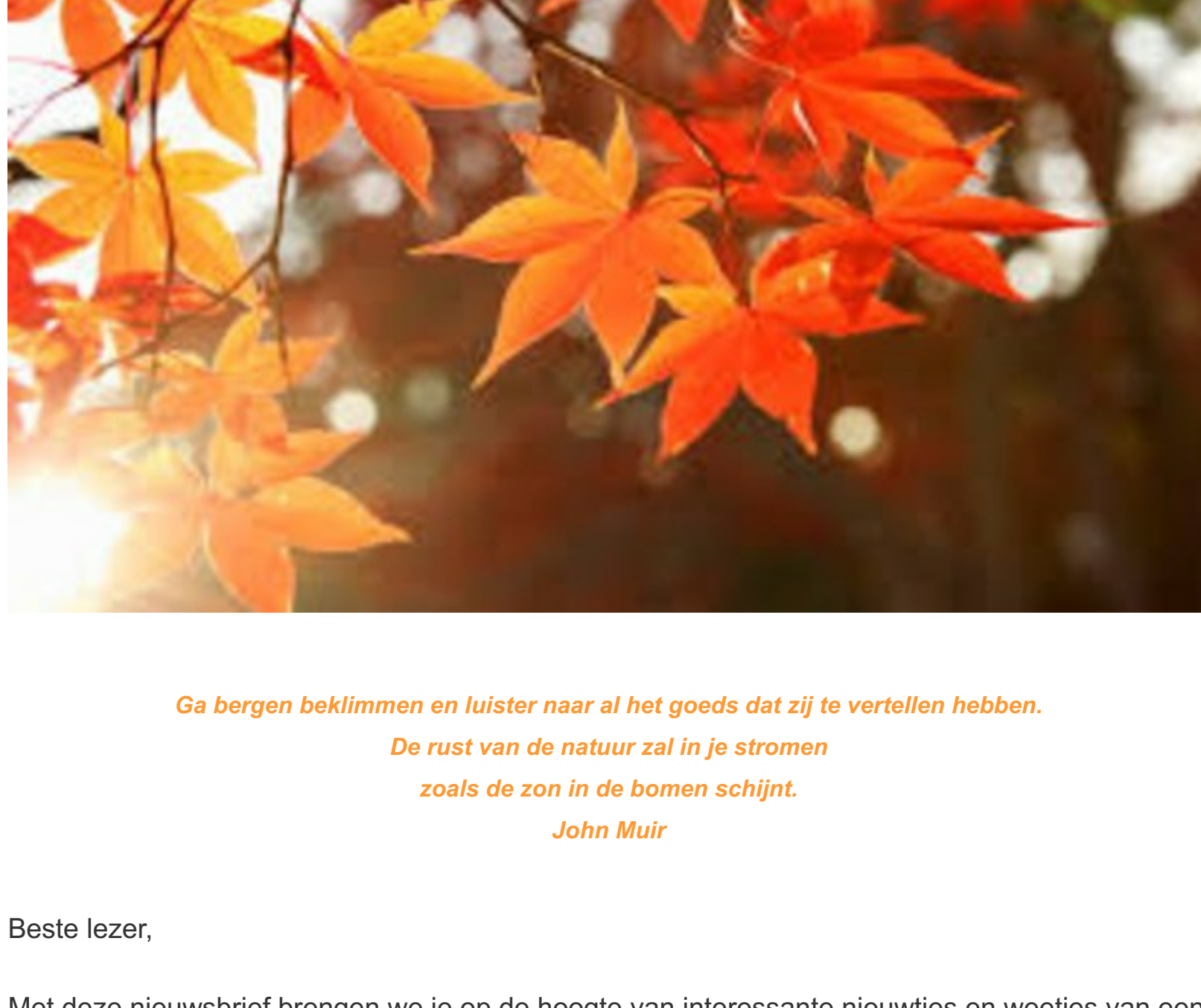


Nieuwsbrief najaar 2016



Ga bergen beklimmen en luister naar al het goeds dat zij te vertellen hebben.

*De rust van de natuur zal in je stromen
zoals de zon in de bomen schijnt.*

John Muir

Beste lezer,

Met deze nieuwsbrief brengen we je op de hoogte van interessante nieuwtjes en weetjes van een aantal ontwikkelingen die je wellicht zullen interesseren.

Namasté
Hillary

Feestdagen 2016



De studio is tussen Kerst en Nieuwjaar gesloten van:

Zaterdag 24 december tot 1 januari 2017.
Maandag 2 januari gaan wij weer van start!

Yoga Retreat Italië, 30 september t/m 7 oktober 2017



Ga je met ons mee?

Waarheen? Naar Italië! Alwaar we gaan genieten van een heerlijke ontspannen yogaretreat!

Wij, **Ylonka Kramers** (Yoga-Touch te Roelofarendsveen),

Hillary van der Poel (Yogastudio byhillz te Voorhout) en **Manon Lammers** (Pilates4U te Alphen aan den Rijn), hebben de handen ineen geslagen en een prachtig programma voor een fantastisch retreat in Italië tot stand gebracht.

Laat je inspireren en kun je naar aanleiding van de gegeven informatie je enthousiasme niet meer bedwingen; aarzel dan niet langer en schrijf je in voor deze superleuke yoga-retreat!

Open de bijlagen en lees wat we gaan doen!

Wil je meer informatie, stuur dan een mailtje naar hillary@yogabyhillz.nl

of benader een van de mede-organisatoren.

De contactgegevens vind je in de uitnodiging en op het inschrijfformulier.

Uitnodiging + programma

[Yoga Retreat Italië 2017.pdf](#)

[Aanmeldingsformulier](#)

[Aanmeldingsformulier yogaretreat 2017.pdf](#)

Workshop Stoelyoga



Yogastudio byHillz start met een 6-weekse cursus Stoelyoga!

Deze bewegingsvorm is voor iedereen; mannen, vrouwen, jong en oud en iets ouder en voor wie lang staan een probleem vormt.

Het gebruik van een stoel maakt yoga laagdrempelig en vergemakkelijkt.

Als je een fysieke beperking hebt of aan een chronische aandoening lijdt, dan is Stoelyoga misschien een oplossing.

Misschien denk je: Dit is echt iets voor mij; maar wil het eerst even proberen. De mogelijkheid bestaat om je voorafgaande aan de cursus op te geven voor deze workshop:

Wanneer: **Maandag 21 november**

Tijd: **13.30u-14.45u**

Kosten: **€ 12,00 p.p.**

Aantal personen: **max. 8 personen**

Wil je meer informatie, stuur dan een mailtje naar hillary@yogabyhillz.nl

Meer weten over Stoelyoga? Ga naar www.stoelyoga-nederland.nl

Relaxshop by Marise



Deze Relaxshop staat geheel in het teken van ontspanning en lekker de tijd voor jezelf nemen in een ongedwongen sfeer. Wil je leren hoe je jezelf een Shiatsu-massage geeft?

Eenvoudige oefeningen om te ontspannen en jezelf te ontdoen van overprikkeling en stress? Dan is deze Relaxshop iets voor jou.

Wat gaan we doen...:

Do In Yoga, helende zelfmassage, energie-oefeningen, spirituele oefeningen, mindfulness en meditatie.

En ook belangrijk: Thee, lekkers en gezellig met elkaar ervaringen uitwisselen.

Wanneer: **zaterdag 10 december**

Tijd: **10.00u tot 12.00u**

Kosten: **€ 20,00**

Docent: **Marise Bartels**

Ben je toe aan een ochtendje ontspannen en lijkt deze relaxshop je wel wat?

Stuur dan een mail naar hillary@yogabyhillz.nl of meld je via het contactformulier op de website.

Nieuw op woensdag Pilates!



Wat doet Pilates voor je?

De Pilates-filosofie werkt met training van lichaam en geest. Om dat te bereiken bestaat er een serie speciaal ontwikkelde Pilates oefeningen. Door de samenwerking tussen lichaam en geest bereik je een algehele goede conditie. Je voelt je lekker in je lijf en in je geest.

Met Pilates word je meer lichaamsbewust.

Ervaar de ontspanning na de inspanning!

Docent: **Gittie Wiesser-Kiemel**

Wanneer: **Woensdagavond (bij min 4 aanmeldingen)**

Tijd: **19.45u-20.45**

Voel je welkom en een proefles is altijd gratis.

Stuur een berichtje naar hillary@yogabyhillz.nl

of meld je aan via het [contactformulier](#) op de website.

Klankschalen avond



Ook dit jaar organiseert YBH voor alle drukte rond de Feestdagen weer een klankschalenavond.

Dit in samenwerking met Jeanine Landheer van Body Soul Tuning in Voorhout.

De avond wordt in twee delen ingevuld te weten:

Sessie 1: **19.00u tot 20.00u**

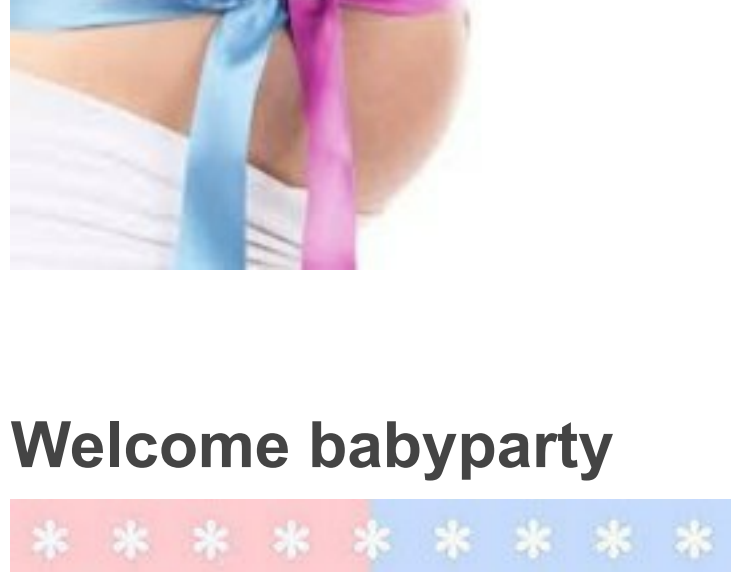
Sessie 2: **20.15u tot 21.15u**

Kosten: **€ 12,50e** p.p. inclusief een kopje thee na afloop.

Mocht je je nog niet aangemeld hebben en ben je geïnteresseerd?

Wacht niet te lang en stuur een mail naar hillary@yogabyhillz.nl of via het [contactformulier](#) op de website.

Zwangerschapsyoga



We gaan gebruik maken van een 2de ruimte op de huidige locatie!

De les start om **18.30u - 19.30u.**

Meer informatie over zwangerschapsyoga lees je op

www.yogastudio.byHillz

Welcome babyparty



Een speciaal moment voor de jonge moeders die elkaar tijdens de zwangerschapsyoga ontmoet hebben en na de bevalling elkaars baby bewonderen, ervaringen kunnen uitwisselen en lekker kunnen bijkletsen!

Dit onder het genot van een kopje koffie / thee en wat lekkers!

Wanneer:

donderdag 15 december 10.30u - 12.00u

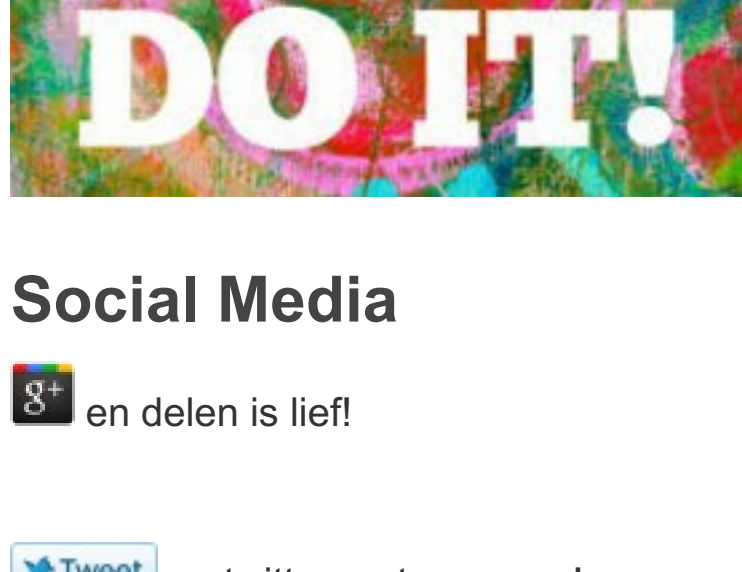
welkom moeders en baby's!

Tenslotte.....



- **De volgende WALK AT HOME energyles staat gepland op vrijdag 2 december om 8.45u (aanmelden kan per direct!)**
- Tieners vanaf 13 jaar zich weer kunnen aanmelden?
- er in het nieuwe jaar ook weer een Grooveles georganiseerd wordt?
- er in het nieuwe jaar een ouder- en kind les georganiseerd wordt?
- als je met een groep vriendinnen of met je sportteam eens een yogales wilt volgen dat je altijd welkom bent?
- een proefles gratis is?
- dat wij geen inschrijfgeld berekenen?
- onze lessen voor iedereen (jong, oud, man of vrouw) toegankelijk zijn, ook al heb je geen ervaring met yoga?
- je te allen tijde welkom bent om een proefles te volgen of informatie over yoga op te vragen?

En wat ik nog wilde zeggen..



Dank je wel voor je aandacht.

Wie weet tot ziens in de studio en ontmoeten we elkaar in een van de mooie yogalessen!

Namasté

Harte-groet,
Hillary, Marise en Gittie

Social Media

en delen is lief!

en twitter met ons mee!

volg en like ons op Facebook!

Yogastudio byHillz, Dr. Aletta Jacobslaan 1, 2215 LD Voorhout

hillary@yogabyhillz.nl, www.yogabyhillz.nl

m: **06 1616 83 68**



Yogastudio byHillz

Met deze nieuwsbrief worden cursisten en andere belangstellenden op de hoogte gehouden van het laatste nieuws in Yogastudio byHillz op het gebied van yoga en andere activiteiten die door Yogastudio byHillz worden hergeorganiseerd

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar meerdere mensen die belang hebben bij de heilzame werking van yoga voor Body & Mind :)

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).