

## Nieuwsbrief Voorjaar 2016



# Yogastudio byHillz

### Het element hout (groen) staat voor de lente.

**Hout.....Het element hout heeft een brede belangstelling en weet anderen tot samenwerking te brengen. Hout is meelevend en welwillend, het schenkt en ontmoet verouwen. Hout staat in verband met creativiteit en enthousiasme, met talenten en goeie ideeën.**

### Welkom lente...



Beste lezer,

Hier een korte nieuwsbrief met daarin verschillende interessante en bijzondere onderwerpen!

Veel leesplezier!

**Weetje: Pasen valt vroeg dit jaar en op maandag 28 maart, 2de Paasdag is de studio gesloten.**

## Introductieles Calming yoga & Meditatie



Op maandagavond **29 februari** kun je je aanmelden voor een introductie Calming Yoga & Meditatie. Een uur waarin je bewust je dag afsluit en naar binnen keert. We beginnen met vloeiende bewegingen waarbij je alle prikkels en indrukken van je dag loslaat en om geblokkeerde te laten stromen.

Vervolgens doen we rustige Yoga-oefeningen om ruimte te maken, ademhaling te verdiepen en het contact met je lichaam te voelen. De laatste twintig minuten van de les bestaan uit meditatie, liggend of zittend en zal bestaan uit een geleide-meditatie die je helpt om je hele lichaam te scannen of een visualisatie-oefening met een bepaald thema.

De les begint om **20.45u** en duurt 60 min.

Mocht je de les willen volgen, neem dan een extra sweater of een paar dikke sokken mee voor bij de eind meditatie

Aanmelden? Heel graag via een [mail](#) of via het [contactformulier](#) op de website

## Nathalie van Emmerik en Do-In Yoga

**Nathalie van Emmerik deelt graag haar ervaring met de helende kracht van Do-In Yoga. Zij volgt inmiddels zelf een opleiding tot shiatsu-therapeute. Een mooi voorbeeld van Hout-energie waarin flexibiliteit, creativiteit en het vermogen je talenten te ontwikkelen en te delen duidelijk naar voren komt. Laat je inspireren door haar verhaal en prachtige foto's.**



In januari vorig jaar had ik mijn eerste Do-In les. Een nieuwe, grote uitdaging, omdat ik vanwege een chronische aandoening al mijn hele leven veel moeite had met bewegen. Ik kon niet meer dan honderd meter lopen of bijvoorbeeld; bukken of op de vloer gaan zitten en had dagelijks last van ruggijn. In mijn streven naar zelfstandigheid en bewegingsvrijheid, bevond ik me in een eeuwig zoektocht, was afhankelijk van therapeuten en pijnstillers en voerde een emotionele strijd tegen de beperkingen van mijn eigen lichaam.

Maar vanaf mijn eerste les Do-In leerde ik door zachtheid in de strekkingen mijn mogelijkheden te onderzoeken en te accepteren. Juist zonder te streven, maar door te ontspannen, kreeg ik meer bewegingsruimte. Soms kwamen daarbij ook emoties los. Angst en verdriet, lang binnen gehouden, kon ik toelaten en ervan leren. Ik werd me ervan bewust dat verdrongen gevoelens, overtuigingen en gedachten, in verbinding staan met mijn fysieke mogelijkheden. Van hieruit kon ik oude patronen doorbreken en bewustere keuzes maken. Naarmate ik dichter bij mezelf kon komen, ging ik ook beter bewegen.

Nu, een jaar later, zijn Do-In oefeningen onderdeel van mijn dagelijks leven, en ga ik nog steeds vooruit. Mijn ruggijn is drastisch verminderd en ik ben niet meer afhankelijk van pijnstillers en therapie. Ik kan nu genieten van een wandeling in een park of speeltuin met mijn dochter en ben intens blij met elke stap die ik mag zetten, zonder angst en pijn. Ik sta letterlijk en figuurlijk steviger in mijn schoenen.

De Do-In geeft me vertrouwen in het genezend vermogen van mijn lichaam en is een kans voor grenzeloze groei. Het is altijd beschikbaar, omdat ik het zelf kan doen. Ik ben dankbaar voor deze mooie vorm van healing, waardoor ik zelf liefde en bewegingsvrijheid mag ervaren, elke dag opnieuw.

Een mooi voorbeeld van wat Yoga met je doet. Dank je wel Nathalie!

Do-In Yoga kun je volgen op maandag-en woensdagavond om **19.30u**

Wil je een proefles volgen? Aanmelden kan via het contactformulier op [www.yogabyhillz.nl](#)

Of stuur een mail naar [hillary@yogabyhillz.nl](mailto:hillary@yogabyhillz.nl)

## In je 'Hout Element' - Do-In Workshop



Hout is het Element behorende bij de Lente, groei, ontwikkeling en een nieuw begin, nieuwe plannen! Laat je Hout-kracht tot leven komen en ga vol energie de Lente in.

In deze workshop wordt je kennis met het Hout Element en hoe zich dit in ieder aspect van het leven manifesteert. We gaan in op de meridianen van de Lever en de Galblaas. Deze meridianen liggen in de Lente het meest aan de oppervlakte. Door deze energiebanen te strekken, masseren en te openen ga je soepeler en energiever een nieuwe fase in.

Ook lichaam we in op disbalans in deze meridianen en welke invloed dit gemeenschappelijk en geestelijk op je heeft. Denk hierbij aan stijfheid, allergieën in de lente, boosheid, jaloezie en oordelen of moeite hebben met veranderingen of je plannen verwezenlijken.

### De workshop bestaat uit:

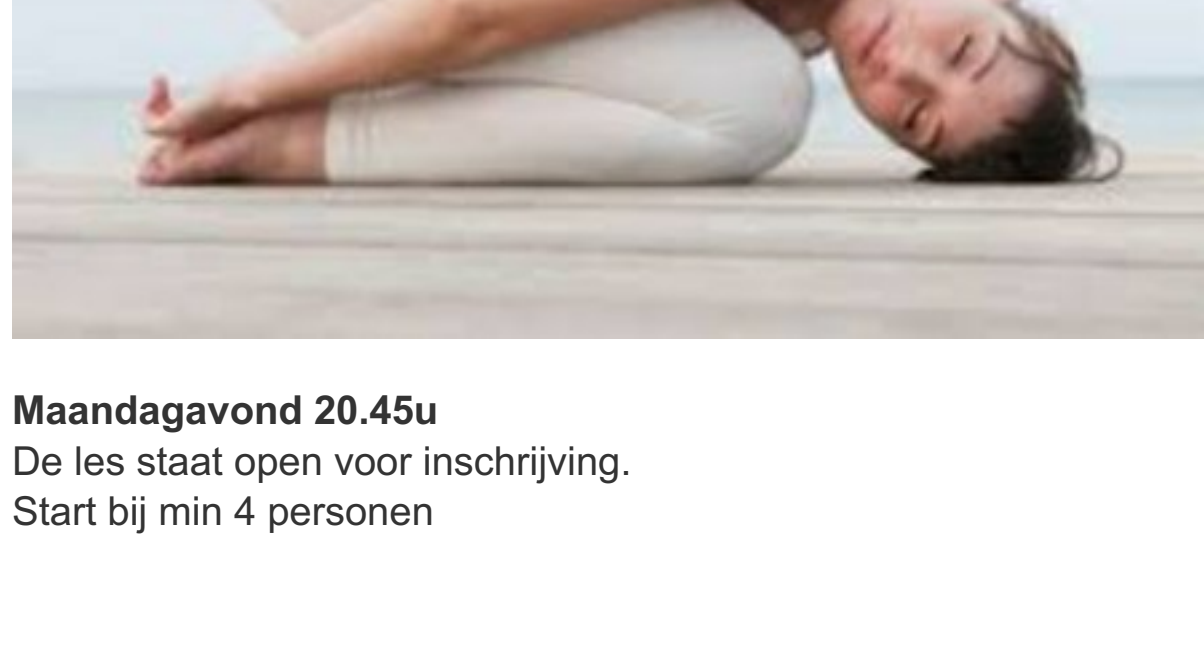
- Een reis door de 5 Elementen met verdieping in het Hout Element
- Meridianen (energiebanen) opwarmen, strekken en masseren
- Energie-oefeningen, visualisatie en meditatie en ontspanning
- Leren om naar binnen te gaan met je aandacht, voelen en je bewustzijn vergroten.

Op eenvoudige en beeldende wijze wordt dit thema uitgelicht, daarom is het voor ieder niveau geschikt.

Wanneer: **zaterdag 2 april van 9.45u tot 11.15u**

Kosten: **20,-** inclusief thee en lekkers en (wat) informatie om mee te nemen naar huis.

Zin in deze mooie workshop? Aanmelden kan via [hillary@yogabyhillz.nl](mailto:hillary@yogabyhillz.nl)



-Marise Bartels ook ontspanningsmassages en healing geeft in Voorhout? Zo kun je terecht voor volledige of deel-massages voor nek- rug en schouders en healing. Kijk op [www.hetlevenbeweegtje.nl](http://www.hetlevenbeweegtje.nl) voor informatie en tarieven of mail: [info@hetlevenbeweegtje.nl](mailto:info@hetlevenbeweegtje.nl)

- de Yin Yogales van vrijdag **4 maart** start om 11.30u i.p.v. 10.00u?

-de lestijd van de tieneryoga per **29 februari** voorlopig gewijzigd is naar 17.00 i.p.v 16.30u?

-nieuwe yogales open zijn voor inschrijving?

-dat de tieners genoten hebben genoten van de klankschalensessie op **15 februari**?

-er weer veel activiteiten in de pipeline zitten? (Groove, klankschalensessie, Yoga & Cello) om maar wat te noemen!

-een proefles altijd gratis is?

-je je nu al kunt inschrijven voor een Yogaretraite in **Villa Damara** in Spanje?

-Hou je mailbox en Social Media in de gaten! :)

## Yogaweekend Winterswijk



Zin in een heerlijk Yogaweekend? Ylonka Kramers van Yoga-Touch uit Roelofarendsveen organiseert een Yoga weekend, waarvan ik je graag op de hoogte wil stellen. Er is ruimte voor 19 deelnemers en het belooft een heerlijk weekend te worden, met verschillende yogales, creatieve workshops, wandelmeditatie, dans en lekker eten. Een miniretraite, in een prachtige boerderij, in een mooie omgeving! De kosten zijn **€ 295,00** all in.

De data van het weekend: **vrijdag 29 april, zaterdag 30 april en zondag 1 mei 2016.**

Mocht je meer willen weten over het weekend, kijk dan op:

<http://www.yoga-touch.nl/weekend.html> voor meer info.

Hier vindt je ook het inschrijfformulier, rooster en omschrijving van de activiteiten. Of mail naar [info@yoga-touch.nl](mailto:info@yoga-touch.nl)

## Nieuwe yogalesen



Yin Yang yoga op **vrijdagsmorgen 8.45u**

De les staat open voor inschrijving.

Start bij min 4 personen

## Calming Yoga & Meditatie



**Maandagavond 20.45u**

De les staat open voor inschrijving.

Start bij min 4 personen

## Do-In BnB



**Maandagmorgen 10.30u**

De les staat open voor inschrijving.

Start bij min 4 personen

## Tenslotte



Bedankt voor de aandacht en hoop je weer in een van de lessen te ontmoeten!

Namasté

Lieve groet,  
Hillary, Marise en Gittie

Bij vragen en/of opmerkingen; bel of mail gerust!

Check regelmatig de website voor informatie betreffende de lessen en eventuele wijzigingen

## Sociale Media

Like ons op Facebook

Twitter vrolijk met ons mee en volg de up-dates op

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 georganiseerd.

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

## Contact

**Yogastudio byHillz,**

**Dr. Aletta Jacobslaan 1**

**2215 LD Voorhout**

**06-16168368**

**[www.yogabyhillz.nl](http://www.yogabyhillz.nl)**

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