

Nieuwsbrief Winter 2016 /2017

Yogastudio byHillz



*Laat los wat voorbij is
Wees dankbaar voor wat overblijft
en kijk vooruit naar wat komen gaat*

Feestdagen 2016



De studio is tussen Kerst en Nieuwjaar gesloten.
Maandag 2 januari gaan wij weer van start!
Met uitzondering van de zwangerschapsyoga;
deze start op weer op 11 januari bij voldoende aanmeldingen.

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



Kom met ons mee op avontuur! Het wordt een superleuke week!
In de vorige nieuwsbrief hebben jullie al iets kunnen lezen over de op handen zijnde yogaretreat.
Hieronder meer praktische informatie over die te leuke yogaretreat.
Yoga Retreat Italië, 30 september t/m 7 oktober 2017 Een spannend avontuur, waar wij dagen met jullie een superleuk avontuur van willen maken.
7 dagen in een heerlijk retreat in Umbrië, omgeven door een prachtig landschap. Het wordt een week waarin we leuke activiteiten met elkaar gaan doen, zoals heerlijke, afwisselende yogalessen, Yin Yoga, Hatha Yoga, Do-In Yoga en Kundalini Yoga. Enerverende pilateslessen voor iedereen. Superleuke danslessen zoals Nia, The Groove, Tai-Chi, Chakra of Walk at Home! We gaan mooie Mandalas maken en een Chakraworkshop doen. En nog veel meer....

De verblijfskosten
Verblijfskosten variëren van € 655,00 tot € 1.060,00, afhankelijk van de kamer. Maar hiervoor heb je wel een all-inclusive verblijf.
Heb je interesse, kijk dan op www.yogabyhillz.nl voor meer informatie of mail naar hillary@yogabyhillz.nl

De vlucht
De vlucht is te boeken via **Transavia** (gezien op 10-12'16);
<https://www.transavia.com/nl-NL/boek-eenvlucht/vluchten/zoeken/>
Vertrek 30 sept.; 06.55 uur vanuit Rotterdam, kosten € 47,00 Vertrek 7 okt.; 09.55 uur vanuit Rome, kosten € 86,00.

Kosten transfer
Als we allemaal hetzelfde vliegtuig nemen, kunnen wij de transfer naar het retreat regelen.
Kosten ca. € 45,00

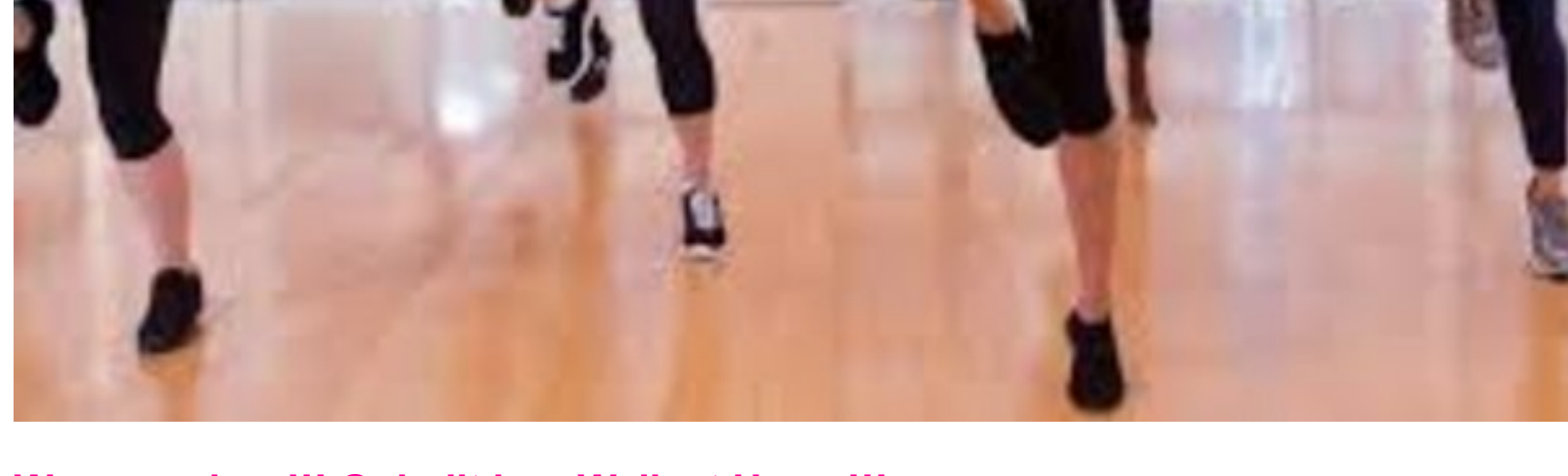
Kortom; een spannend avontuur, waar wij graag met jullie een superleuk avontuur van willen maken. Zeven dagen in een heerlijk retreat in Umbrië, omgeven door een prachtig landschap. Het wordt een week waarin we leuke activiteiten met elkaar gaan doen, zoals heerlijke, afwisselende yogalessen, Yin Yoga, Hatha Yoga, Do-In Yoga en Kundalini Yoga. Enerverende pilateslessen voor iedereen. Superleuke danslessen zoals Nia, The Groove, Tai-Chi, Chakra of Walk at Home! We gaan mooie Mandalas maken en een Chakraworkshop doen. En nog veel meer....

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](#)

Energy Walk at Home!



We gaan door!!! Ook dit jaar Walk at Home!!!

We wandelen energiek het nieuwe jaar in! Wellicht is dit een van je goede voornemens!
Laat deze kans niet aan je voorbij gaan en meld je aan!

Wanneer: **Vrijdag 6 januari 2017**
Tijd : **08.45u**
Kosten: **€ 12,00 pp**

Put them on !!! What??? Your walking shoes and let's go!!

Aanmelden? via hillary@yogabyhillz.nl
Of via het event op **Facebook**

Pilates op woensdag en donderdag



Het lesaanbod wordt uitgebreid met Pilates op twee verschillende lesmomenten. Lees hieronder wanneer de lessen plaats gaan vinden.

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!

Wanneer: **Woensdagavond**
Tijd: **19.45u-20.45u**
Donderdagmorgen
Tijd: **09.00u-10.00u**

Docent: **Gittie Wiesser-Kiemel**
De lessen starten bij min 4 aanmeldingen

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.

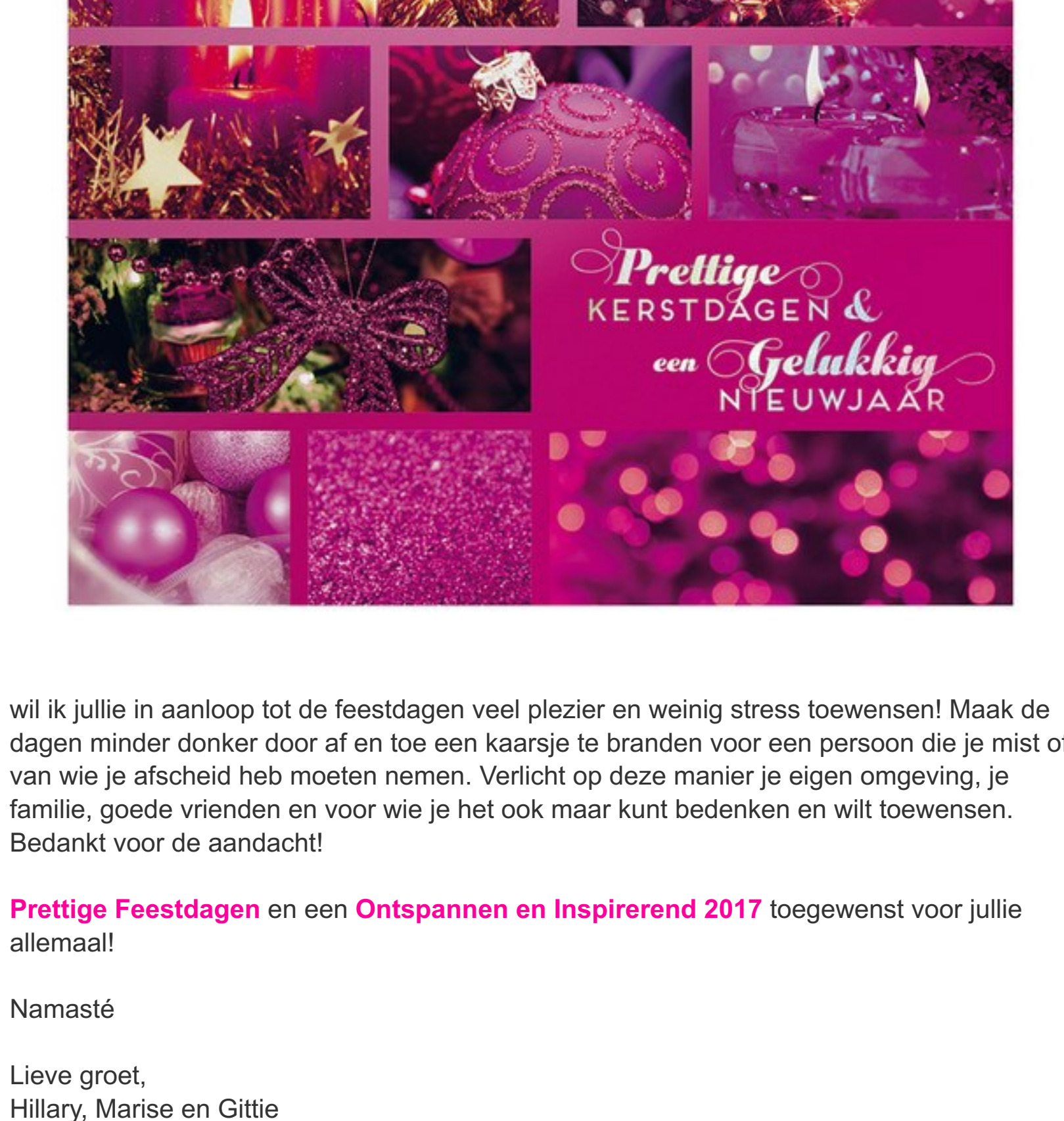
Tenslotte.....



er ook in 2017 van alles in de planning byHillz zit?

- Tieners vanaf 13 jaar zich weer kunnen aanmelden?
- er in het nieuwe jaar een bijzondere workshop: Essentiële oliën & yoga georganiseerd wordt?
- er in het nieuwe jaar ook weer een Grooveles georganiseerd wordt?
- er in het nieuwe jaar een ouder- en kind les georganiseerd wordt?
- er een Relaxworkshop georganiseerd wordt?
- als je met een groep vriendinnen of met je sportteam eens een yogales wilt volgen dan je altijd welkom bent?
- een proefles gratis is?
- dat wij geen inschrijfgeld berekenen?
- onze lessen heb 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?

Tot slot....



wil ik jullie in aanloop tot de feestdagen veel plezier en weinig stress toewensen! Maak de dagen minder donker door af en toe een kaarsje te branden voor een persoon die je mist of van wie je afscheid heb moeten nemen. Verlicht op deze manier je eigen omgeving, je familie, goede vrienden en voor wie je het ook maar kunt bedenken en wilt toewensen. Bedankt voor de aandacht!

Prettige Feestdagen en een **Ontspannen en Inspirerend 2017** toegewenst voor jullie allemaal!

Namasté
Lieve groet,
Hillary, Marise en Gittie

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

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

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 Body & Mind :)

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