

Nieuwsbrief Januari / Februari 2017

Yogastudio byHillz



*Wees dankbaar voor wat je krijgt
en geniet van wat je geeft*

Beste lezer,

Hierbij de 1ste nieuwsbrief van 2017. Lees hier leuke weetjes en activiteiten van Yogastudio byHillz.

Veel leesplezier!

Namasté
Hillary

Feestdagen en vakanties 2017



De studio is in de voorjaarsvakantie gesloten van:

Zaterdag 25 februari tot zaterdag 4 maart 2017.

Maandag 6 maart gaan wij weer van start!

Overige feestdagen en vakanties vind je op <http://yogabyhillz.nl/tarieven/>

Yogaweek Italië



Een cadeautje voor jezelf!

Yogaweek Italië, **30 september t/m 7 oktober 2017.**

Er hebben zich al 15 deelnemers opgegeven! Wij zijn daar heel erg blij mee!

Er is nog plaats, maar wacht niet te lang (we gaan tot 22 deelnemers).

Voor meer informatie en inschrijven ga je naar www.yogabyhillz.nl

Nieuw lesaanbod



Stoelyoga

Yoga op de stoel bestaat vooral, zoals alle vormen van yoga uit zachte oefeningen, ook wel asana's genoemd.

Daarnaast is er aandacht voor adem oefeningen (bewust leren ademen) en meditatie of ontspanningsoefeningen.

De oefeningen worden wanneer nodig is aangepast, mede door vertraging en gemakkelijk, zodat iedereen mee kan doen.

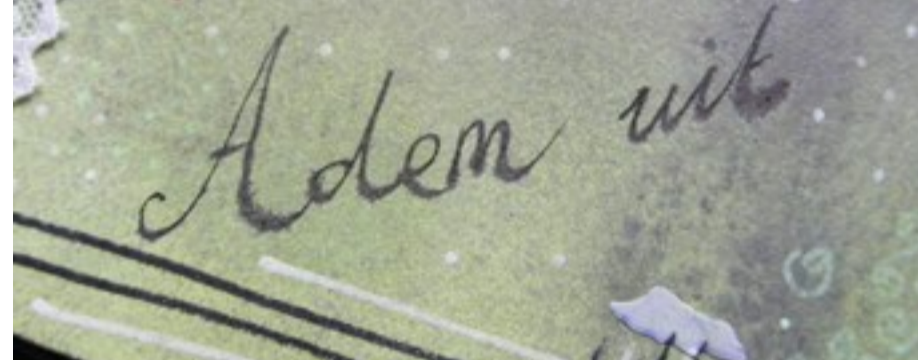
Een proefles is gratis.

Start:

maandag 6 februari 13.30u -14.30u

Anmelden via hillary@yogabyhillz.nl

Adem's Yin



ADEM STRESS UIT EN VREUGDE IN

Naast de 'normale yinles', is er nu ook een Yinles die speciaal gericht is op de ademhaling.

Hierbij komen verschillende ademtechnieken aan bod en leren we als het ware opnieuw te ademen.

Zit jouw adem te hoog of adem je voor jouw gevoel op een verkeerde manier?

Volg deze mooie les, met aandacht voor de ademhaling, in combinatie met mooie houdingen uit de YinYoga.

Start: maandag 6 februari

Tijd: 10.30u -11.30u

Anmelden? Heel graag via hillary@yogabyhillz.nl

Workshops en events byHillz



Ook in het nieuwe jaar staan er weer leuke workshops op de agenda byHillz!

Lees hieronder wat er voor de komende maanden te gebeuren staat!

Anmelden voor de workshops of events kan altijd via het contactformulier op <http://yogabyhillz.nl/contact>.

Groove byHillz



We gaan weer Grooven met Ylonka!!

Lekker los op je eigen beweging en zonder ingewikkelde pasjes!

Doe 's gek, gooi je haar los en Groove met ons mee!

Laat deze kans niet aan je voorbij gaan!!

Wanneer: Zaterdag 25 maart 2017
Tijd: 10.00u - 12.00u
Kosten: € 12,00 pp

Wil je dit event niet missen, meld je dan aan via hillary@yogabyhillz.nl

Let's groove!

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.

Wanneer?

Donderdagmorgen (deze les is al gestart!)

Tijd: 09.00u-10.00u

Op woensdagavond start de les bij voldoende belangstelling (min 4 pers)

Tijd: 19.45u-20.45u

Docent: Gittie Weisser-Kiemel

Voel je welkom en een proefles is altijd gratis.

Anmelden voor Pilates kan via het [contactformulier](#) op de website.

Zwangerschapsyoga



Ben je zwanger of ken je iemand die in zwangerschapsyoga, stuur deze nieuwsbrief dan gerust door.

Wanneer: woensdag 25 januari
Tijd: 18.15u - 19.15u

Anmelden kan via het [contactformulier](#) op de website.

Bij voorbaat dank!

Tot slot....



Korting op je abonnement tot 31 januari 2017.

Bij inschrijving voor deze maand (of ontvangst van een 2de les)

ontvang je 10,00 korting op je abonnement.

Bedankt allemaal voor de aandacht en graag tot ziens in de studio.

Namasté

Hillary, Marise en Gittie

ons op Facebook

en twitter met ons mee

en delen is lief!

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](#).