

NIEUWSBRIEF ZOMER 2016



Yogastudio byHillz

**GLIMLACH!!
Geluk staat je Fantastisch!**

Beste lezer,

De tijd vliegt voorbij, we hebben er bijna geen erg in. Voordat je het weet lees je de laatste nieuwsbrief van dit seizoen. Ik heb weer genoten van jullie aanwezigheid en enthousiaste deelname aan de lessen. Ademen en ontspannen met yoga. Het is al bijna niet meer weg te denken in onze levensstijl. Steeds meer worden mensen zich bewust van de "rush" in het dagelijkse leven, willen dit niet meer en zijn steeds meer op zoek naar dat o zo belangrijke momentje voor zichzelf. Je bewustzijn vergroten door je af en toe even op de rem te trappen en een stapje terug te doen. Hoe heerlijk is dat! Bewust bewegen, je energie laten stromen en daarna ontspannen! Yoga helpt.....

Keep calm & yoga on!

Iedereen kan yoga beoefenen. Respect voor een van de oudste deelneemsters, die ondanks haar leeftijd elke week in de Yin Yogales is te vinden. Hoe leuk is dat! En nog leuker is het om te horen hoe zeer zij van de lessen geniet! En we zitten niet stil in het nieuwe seizoen; in de planning staan leuke activiteiten, waaronder workshops, een Open lesweek en een body & mind event.

Veel leesplezier!

Namasté
Hillary

Zomerstop



De laatste lesweek loopt van **maandag 27 juni tot vrijdag 1 juli 2016**

Daarna is de studio tijdens de zomervakantie gesloten van:

zaterdag 2 juli tot zaterdag 6 augustus 2016.

Binnenkort staat het zomerrooster op de website en kun je lessen volgen op de voor jou geschikte data en tijden.

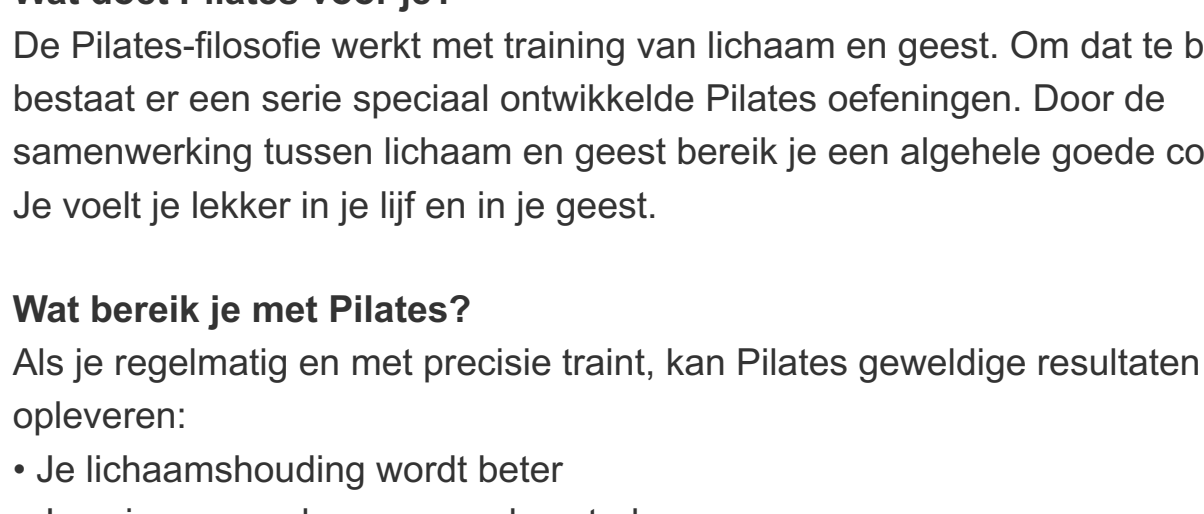
De lessen zijn voor iedereen, ongeacht leeftijd en laagdrempelig!

Om teleurstellingen te voorkomen (denk bijv. aan te weinig belangstelling en uitval van de lessen) in het zomerrooster is aanmelden **zeer** gewenst. Stuur een berichtje naar hillary@yogabyhillz.nl, een appje of meld je aan via het **contactformulier** op de website.

Als het weer aangenaam is wordt het een buitengebeuren.

Vanaf 22 augustus starten de lessen weer zoals vermeld op de website.

Lesaanbod



NIEUW!! 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.

Wat bereik je met Pilates?

Als je regelmatig en met precisie traint, kan Pilates geweldige resultaten opleveren:

- Je lichaamshouding wordt beter
- Je spieren van de romp worden sterker
- Je coördinatie wordt beter
- Je wervelkolom wordt soepeler en sterker
- Je bloedcirculatie verbetert

Met Pilates wordt je meer lichaamsbewust.

Dit heeft voordelen tijdens je dagelijkse bezigheden en/of sportbeoefening. De bewegingen zijn een hulpmiddel om je lichaam te leren kennen en om spierbeheersing. Kom eens langs voor een proefles en ervaar de ontspanning na de inspanning!

Wanneer: donderdag 1 september 9.00u

Docent Gittie Wieser-Kiemel

NIEUW!!! Restorative yoga (Easy yoga)

In deze les houd je de poses langer vast dan normaal, doen we er maar een paar en gebruik je veel props (hulpstukken).

Door een zachte benadering en fysieke ondersteuning in de houdingen kan je jezelf diep ontspannen (lichaam en hoofd) en ben je in een positie om energie te verkrijgen in plaats van dat het je energie kost.

De aandacht gaat naar het ontlasten van spanning; waar houd je spanning vast en hoe kun je het bewust weer loslaten.

De oefeningen reiken tot diep in je zenuwstelsel. Daardoor voel je je aan het eind van de les open en vernieuwd en teruggebracht naar de originele staat van balans..

Deze les is bijv. goed te volgen na een zwangerschap, als je herstellende bent van een blessure, fibromyalgie, veel stressmomenten kent en je je moeilijk kunt ontspannen.

Wanneer: donderdag 1 september 10.15u

Docent Gittie Wieser-Kiemel

Nieuwsgierig geworden? Een proefles is altijd gratis. Stuur een berichtje naar hillary@yogabyhillz.nl of meld je aan via het **contactformulier** op de website.

Tot slot....

Op vrijdagmorgen bied YBH 2 nieuwe lessen aan.

Afwisselend Yin Yang Yoga en Walk in Home (Energywalk)

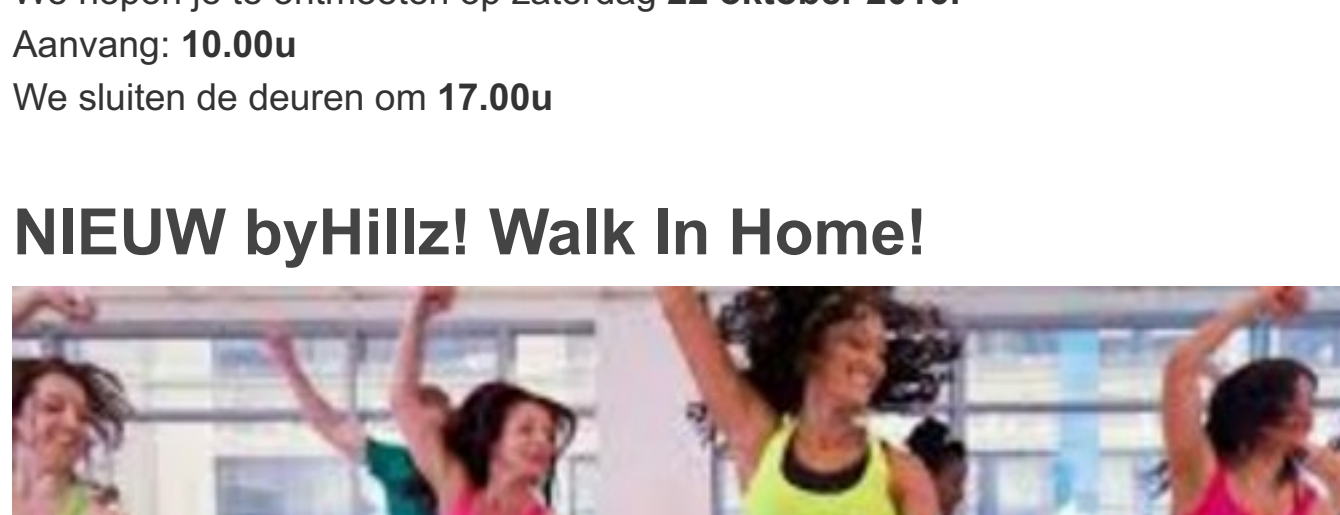
Vrijdag YinYang yoga 08.45u
(vanaf vrijdag 26 augustus elke laatste vrijdag van de maand)

Vrijdag Walk in Home 08.45u
(Kennismakingsles op 2 september 2016)

Lees meer over Walk in Home verderop in deze nieuwsbrief!

Wie weet zit er een les voor je bij! Wil je een van deze lessen volgen, stuur een berichtje naar hillary@yogabyhillz.nl of meld je aan via het **contactformulier op www.yogabyhillz.nl**

BE healthy BE happy Be {you} tiful!



Yogastudio byHillz organiseert op zaterdag **22 oktober 2016** haar eerste Body, Mind & Spirit event!

BE healthy BE happy Be {you} tiful is voor iedereen die op zoek is naar inspiratie, spiritualiteit en gezondheid.

Tijdens deze dag zijn er verschillende stands, behandelingen en demonstraties op het gebied van Body, Mind en Spirit.

Laat je op deze dag inspireren en verrassen door:

- *alle soorten kaartleggingen
- *handlezing,
- *tenenizing,
- *verschillende massages
- *metamorfose massage
- *voetzoolreflexmassage
- *stoelmassage

Kortom te veel om op te noemen!

Ook is er van alles te koop waaronder stenen, sieraden, kruiden, oliën, wierook, spirituele kunst, mineralen, kleding etc.

Toegang is **€ 2,50** inclusief een kopje koffie of thee. Voor sommige workshops/behandelingen kan een kleine vergoeding worden gevraagd.

We hopen je te ontmoeten op zaterdag **22 oktober 2016!**

Aanvang: **10.00u**

We sluiten de deuren om **17.00u**

NIEUW byHillz! Walk In Home!



Old School Aerobics....nee dat gaan we niet meer doen! Wat we **wel** gaan doen is In Home wandelen op heerlijke, swingende muziek.

We blijven met de beide veters van de Walk at Home fitness-programma. Haar filosofie is simpel: Onze lichamen zijn gemaakt om te bewegen en kunnen we onze weg Loop naar gezondheid en wellness optimaal verbeteren! Leslie heeft acht fitness certificeringen van organisaties, waaronder de American College of Sports Medicine en Cooper Institute.

Meer weten? Check [Youtube](#) Walk in Home!

Put your sneakers on and walk with me to a healthy body

Informatie-avond zwangerschap en partneryogales



Informatie rond zwanger zijn en bevallen. Niemand weet op voorhand hoe een bevalling precies zal gaan verlopen. Het is echter wel belangrijk je voor te bereiden op de bevalling en wat mogelijk komen gaat.

Wanneer: 29 juni 2016

Informatie met verloskundige Suus Groen uit Sassenheim
Aansluitend volgt een yogales voor de zwangere dames en hun partners!

Start info: 18.00

Start partnerles 18.30u

Einde: 19.15u

Tenslotte.....



wens ik iedereen een hele mooie zomervakantie. Of je nu naar verre oorden vertrekt of in eigen land blijft, geniet van de omgeving en van al het mooie wat op je pad komt. Ontspanning en plezier zijn de mooiste ingrediënten voor een geslaagde vakantie!

Namasté,
Hillary

Yogastudio byHillz, Prof. Aletta Jacobslaan 1 2215 LD Voorhout
hillary@yogabyhillz.nl, www.yogabyhillz.nl

ons op Facebook!

met ons mee!

en deel!