

## NIEUWSBRIEF ZOMER 2016



# Yogastudio byHillz

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

Beste lezer,

De zomer zet alles en iedereen in beweging. Van inspanning naar ontspanning, hoe fijn is dat.

Ook Yogastudio byHillz komt langzamerhad weer in beweging. Met een aangepast lesrooster starten wij vanaf maandag 8 augustus. Het lesrooster staat ook op de website en je bent van harte welkom in onze yogastudio.

Omdat het nog steeds volop vakantie is en nog veel mensen weg of nu vertrekken, **wil ik jullie vragen om je voor de lessen aan te melden.** Dit om teleurstellingen te voorkomen als een les wegens te weinig belangstelling niet doorgaat en de deur gesloten blijft. Niet fijn voor de deelnemer en ook niet voor de docent.

Ik kijk er naar uit je vanaf 8 augustus weer in de studio te ontmoeten. Lukt dat niet, dan zien we elkaar weer na de zomervakantie!

Namasté

Hillary

### Zomerooster



De studio is tijdens de zomervakantie gesloten van:  
**Zaterdag 2 juli tot zaterdag 6 augustus 2016.**

**Maandag 8 augustus** gaan we weer van start!

Het aangepaste rooster staat op de website en je kunt de lessen volgen op de voor jou geschikte data en tijden.

De lessen zijn voor iedereen, ongeacht leeftijd en laagdrempelig!

#### Zwangerschapyoga

**Deze les start weer op woensdag 17 augustus om 18.15u**  
**Aanmelden kan weer vanaf heden! :)**

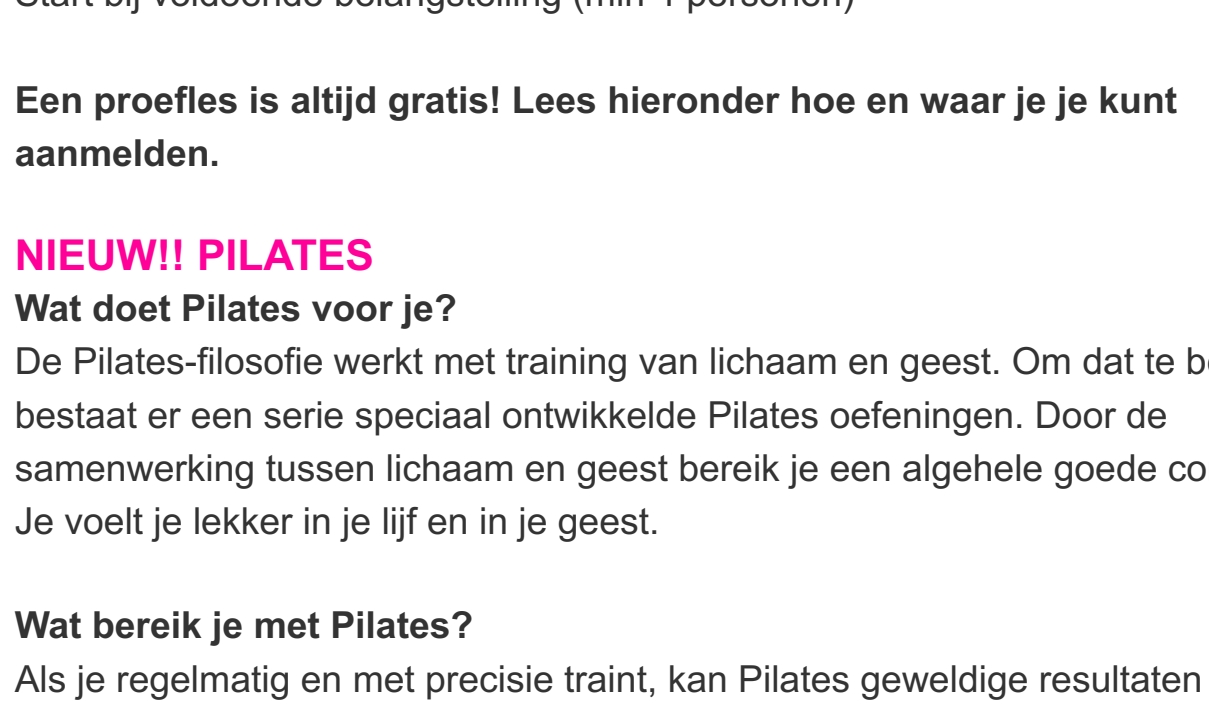
Om teleurstellingen te voorkomen (denk bijv. aan te weinig belangstelling en uitval van de lessen) in het zomerooster is aanmelden **zeer** gewenst.

Stuur een berichtje naar [hillary@yogabyhillz.nl](mailto:hillary@yogabyhillz.nl), een appje of meld je aan via het **contactformulier** op de website.

Per lesdag wordt het weer bekeken en indien mogelijk gaan we naar buiten. De locatie ontvang je op per mail/app, lees je op de website of op Facebook!

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

### Lesaanbod



#### Actueel lesrooster

Er staan een enkele lessen op het lesrooster die tijdelijk 'gestopt of nog niet gestart zijn.

#### Te weten:

Maandag Hatha yoga 18.15u

Maandag Calming yoga & Meditatie 20.45u

Zodra er voldoende belangstelling voor deze lessen zijn, worden deze weer opgestart

#### Nieuw op maandag

Yoga & Pilates fusie 10.30u

Start bij voldoende belangstelling (min 4 personen)

**Een proefles is altijd gratis! Lees hieronder hoe en waar je je kunt aanmelden.**

#### 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 bloedsomloop 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 Wiesser-Kiemenl**

#### 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 ontladen 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 Wiesser-Kiemenl**

Nieuwsgierig geworden? Een proefles is altijd gratis. Stuur een berichtje naar [hillary@yogabyhillz.nl](mailto: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)**

**LET wel: Dit is geen inhaalles en gaat van start bij voldoende belangstelling!**

en

**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](mailto:hillary@yogabyhillz.nl) of meld je aan via het **contactformulier** op [www.yogabyhillz.nl](http://www.yogabyhillz.nl)**

### BE healthy BE happy Be {you} tiful!



Yogastudio byHillz organiseert op zaterdag 29 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
- \*handezing
- \*tenenlezing
- \*verschillende massages
- \*metamorfose massage
- \*voetzoolreflexmassage
- \*stoelmassage

#### Kortom teveel om op te noemen!

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

De toegang is **gratis**. Voor sommige workshops/behandelingen kan een kleine vergoeding worden gevraagd.

We hopen je te ontmoeten op zaterdag 29 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 voeten op de grond en wandelen ons naar een fit en energiek lijf toe. Geen moeilijke dansspasjes, ingewikkelde combinaties, niets van dat; Just walking & having fun!

**Wat doet Walk at Home voor je:**

- \* versterkt het Cardiovasculaire systeem
- \* verbetert je houding
- \* verbetert je conditie
- \* Geeft meer energie
- \* vermindert stress en maakt je hoofd leeg
- \* reduceert het gewicht en/of houdt het op peil

Nieuwsgierig geworden? Een proefles is altijd gratis.

Stuur een berichtje naar [hillary@yogabyhillz.nl](mailto:hillary@yogabyhillz.nl) of meld je aan via het **contactformulier** op de website.

**Kennismakingsles: vrijdag 2 september 08.45u**

#### De herkomst van deze lesvorm

Wandelen naar Gezondheid met Leslie! Leslie Sansone is een internationaal erkend fitness-expert en bedenker 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**

### Open Lesweek 5 - 9 september 2016



Nieuwsgierig naar Yoga, Pilates of een andere vorm van Yoga, maar je twijfelt nog steeds een beetje?

Dan is dit het moment om een kennis te maken met deze bijzondere manier van bewegen, inspannen en ontspannen.

Leer bewust met je body om te gaan, leer bewust te ademen, leer bewuster te worden van het hier en nu, leer bewust van jezelf te zijn.

Yoga is niet saai of zweverig, zoals er nog weleens over yoga gedacht wordt. Waag de stap en laat je aangenaam verrassen!

Wie weet zit er een les voor je bij!

Aanmelden kan via het **contactformulier** op de website of mail naar [hillary@yogabyhillz.nl](mailto:hillary@yogabyhillz.nl)

### Tenslotte.....



Geniet nog van de zomervakantie. Ontspanning en plezier zijn de mooiste ingrediënten voor een geslaagde vakantie!

Namasté

Zomerse groet,  
Hillary, Marise en Gittie

**Yogastudio byHillz, Prof. Aletta Jacobslaan 1 2215 LD Voorhout**  
[hillary@yogabyhillz.nl](mailto:hillary@yogabyhillz.nl), [www.yogabyhillz.nl](http://www.yogabyhillz.nl)

ons op Facebook!

met ons mee!

en deel!