Nieuwsbrief

Juni 2017

Al ervaren hoe heerlijk het is om buiten yoga te doen? In een yogahouding de vogels te horen, de lucht en aarde te voelen en misschien wel de natuur te ruiken? Of de zon nu schijnt, het warm of koud is, ieder keer ervaar ik weer hoe bijzonder yoga in de buitenlucht is. En zeker in het mooie park van Arnhems Buiten *(ZomerYoga)* en de bossen bij Arnhem/Oosterbeek *(OutdoorYoga)*. Welkom als je deze ervaring wilt delen!

Begin september start ik weer met een nieuw yogaseizoen in het Yogahouse. Een mooie yogaruimte, op een fijne locatie vlakbij station Arnhem Velperpoort. Er komen in beide groepen een paar plekken vrij. Mocht je mee willen doen, welkom! *(beperkt aantal plekken)*.

Afgelopen jaar heb ik mogen ervaren hoe mooi alles wat ik aanbiedt samenkomt in Balanscoaching. Coaching waarin ruimte is voor zowel gesprek als massage, yoga, leefstijl- en voedingsadviezen *(nieuw!)*.

Uit balans? Last van stress-/burnoutklachten? Samen kijken we naar wat jij nodig hebt.

Natuurlijk blijf je ook welkom voor een heerlijke lichaamsmassage met kruidenolie of poeder *(nieuw!)*. Altijd weer bijzonder om te geven en fijn om te zien wat zo'n massage brengt.

En daar blijft het vast niet bij in 2017.
Ik zit vol met plannen voor *(meer)* bedrijfsyoga, (nieuwe) workshops, yogales in Oosterbeek en misschien wel een yogaweekend.
Up to date blijven? Volg CoachingYoga op Facebook.

Onderstaand het (huidige) aanbod in vogelvlucht en een paar verkoelende tips voor warme zomerdagen.

Mooie zomer!

Namasté, Ellen

CoachingYoga©

• CoachingYoga • Coaching • Yoga • Ayurvedische massage • Arnhem • www.coachingyoga.nl • info@coachingyoga.nl • 0625296844 • Lid VvYN •

ZomerYoga *(buiten!)*

Hele maand juli

Donderdag 19.30 - 20.45 uur
Businesspark 'Arnhems Buiten', Utrechtseweg 310, bij gebouw B11.
€10,- *(contant & gepast)*, vooraf aanmelden niet nodig.
Meenemen: eigen matje/doek en evt. dekentje.
Meer info: www.coachingyoga.nl

OutdoorYoga

Zondag 9 juli: vanaf station Oosterbeek
Zondag 6 augustus: vanaf Hoeve Klein Mariendaal, Arnhem 10.00 – 12.00 uur
€10,- (contant & gepast)
Meer info/aanmelden: www.coachingyoga.nl
Als groep (bijv. team) OutdoorYoga, op eigen moment?: Bel/mail voor offerte op maat.

Najaar

Yogaseizoen najaar

7 september t/m 21 december
Donderdag 19.00 - 20.15 uur
Donderdag 20.30 - 21.45 uur
Yogahouse Arnhem, Putstraat 11, Arnhem
Seizoen *(16 lesweken)*: €160,- *(Geen restitutie)*
Meer info/aanmelden: www.coachingyoga.nl

Hele jaar

Ayurvedische lichaamsmassage

Abhyanga: Massage met warme kruidenolie
Udvartana: Massage met kruidenpoeder
Pinda Svedana: Massage met rijst/kruidenstempels
Karna Purana: Oorbehandeling met olie

Coaching

Balanscoaching
Ayurvedisch voedings- en leefstijlconsult/coaching
Yogacoaching

Workshops

In ontwikkeling

CoachingYoga©

Verkoelende tips voor warme zomerdagen

Recept thee

Maak je eigen thee met koriander, komijn en venkel. Heerlijke dorstlesser en goede thee om je spijsvertering een handje te helpen. Neem een theelepel van ieder zaadje. Kook 2 liter water en laat de zaadjes 5-10 minuten in het water trekken. Giet het vervolgens door een zeef *(in een thermoskan)* en drink deze thee in slokjes gedurende de dag.

Sithali pranayama

(verkoelende ademoefening)

Steek je tong uit. Maak een soort gootje van je tong en zuig vervolgens via dit gootje de adem in. Sluit de mond, houd de adem even vast en adem vervolgens uit via de neus. De instromende adem wordt verkoeld door aanraking met de vochtige oppervlakte van de tong.

Bhramari pranayama *(ademoefening)*

Ook een fijne ademoefening voor in de zomer. Genoemd naar de gelijknamige Indische honingbij. Sluit je ogen en evt. je oren met je wijsvingers (zachte druk op stukje kraakbeen). Adem in via de neus en op de uitadem maak je het zoemende geluid van een bij *(mmmm)*. Doordat je de ogen en oren sluit, kan het zoemgeluid door het hele lichaam resoneren, wat rustgevend werkt.

Maangroet *(yogaserie)*

Rustige groet voor de avond of een warme zomerdag:
https://youtu.be/B1eF-WI2AIU

Nieuwbrief juni 2017

CoachingYoga©

• CoachingYoga • Coaching • Yoga • Ayurvedische massage • Arnhem • www.coachingyoga.nl • info@coachingyoga.nl • 0625296844 • Lid VvYN •