

Nieuwsflits



Yoga Hardenberg
balans & veerkracht

DEC
2023

PAGINA 2

BARE FOOT BREATHING

PAGINA 3

DEUGDENKAART GEMOEDSRUST

PAGINA 4

GRAAG JE AANDACHT

Bare Foot Breathing

Iets wat ik de afgelopen jaren een paar keer gedaan heb is Barefoot Breathing. Gedurende 30 dagen elke ochtend na het wakker worden een glas water drinken en dan hup naar buiten, met mijn blote voeten op het gras, of het zand, 100 diepe buikademhalingen doen. Welke weertype het ook was. Het was zalig. Het was rustgevend. Het was uitdagend. Het was stoer. Het was heerlijk. Het was hemels. Het heeft ontzettend veel gezondheidsvoordelen om de dag zo te beginnen. Je gaat veel meer horen, veel meer voelen. Er komt meer rust en vertrouwen.

- Verbetert de kracht en de stroming van de elektromagnetische velden van je lichaam
- Versterkt het zelfhelend vermogen van je lichaam
- Vermindert pijn en stress
- Geeft een boost aan je mentaal en emotioneel welzijn
- Verdiept en verbetert je ademhaling
- Optimaliseert de spijsvertering
- Brengt meer zelfvertrouwen en innerlijke kracht
- Vermindert depressieve, sombere gevoelens
- Vermindert onrust en spanningen
- Gevoel van thuiskomen in de natuur
- Gevoel van thuiskomen bij jezelf
- Brengt een diep verbonden voelen met de aarde
- Kijken met andere ogen naar onze eigen omgeving, je hoort en ziet zoveel meer

Probeer het! Maak er een gave challenge maand van voor jezelf. En laat me weten wat het je brengt.

**Klik hieronder om een
video te bekijken:**

[De Reiger](#)

Deugdenkaart Gemoedsrust

GEMOEDSRUST

Gemoedsrust is de rust van de geest. Het is een blijvend gevoel van vertrouwen en geloof dat alles goed komt. In het midden van de beproeving aanvaard je en blijf je veerkrachtig. Je beweegt met de stroom mee. Je schenkt iets je kalme aandacht. Je beoefent stille overdenking en bedachtzaamheid. Gemoedsrust geeft je heldere gedachten en staat je toe afstand te nemen van sterke emoties die je oordeel kunnen verduisteren. Je voorkomt dat zorg of angst je uit balans brengt. Je bent kalm in de wind, rustig te midden van de woelige baren.



Geef me de rust te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed te veranderen wat ik kan, en de wijsheid het verschil te weten.

Reinhard Niebuhr

Gemoedsrust in de praktijk

- Ik vertrouw op de koers van het leven.
- Ik orden in alle rust mijn gedachten.
- Ik aanvaard tegenslag met rust en vertrouwen.
- Ik neem tijd voor adempauzes.
- Ik vertrouw erop dat ik juist handel.

*Ik ben dankbaar voor de deugd gemoedsrust.
Zij kalmeert mijn ziel.*

© The Virtues Project & Uitgeverij ACT on Virtues
Foto © Pixabay

Graag je aandacht

Afzeggen van de lessen

Afzeggen is altijd mogelijk. Maar bij het afzeggen op de dag zelf, bereken ik wel een strip op de strippenkaart.

Nieuwe tarieven 2024

Met ingang van 1 januari ben ik helaas genoodzaakt de tarieven te verhogen met € 1,-

Een proefles: € 8,50

Losse les: € 12,-

8 strippenkaart: € 92,-

12 strippenkaart: € € 132,-

16 strippenkaart: € 168,-

20 strippenkaart: € 200,-

EindejaarsKortingen!

In de hele maand december kun je nog een kaart aanschaffen voor de prijs van 2023
Stuur me een WhatsApp als je hier interesse in hebt!

Hartelijke groet,
Petra Kaemingk-de Lange

Yoga-Hardenberg
De Stuwdijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@yoga-hardenberg.nl
www.yoga-hardenberg.nl

