

Nieuwsflits



Yoga Hardenberg
balans & veerkracht

JAN
2024

PAGINA 2

LEVENSENERGIE IN 'T NIEUWE JAAR

PAGINA 3

TRUST & ALLOW: INNERLIJKE YOGA

PAGINA 4

TRUST & ALLOW: DE ROL VAN COPING
EN ZELFZORG

PAGINA 5

VALENTIJSACTIE

Levensenergie in 't nieuwe jaar

Zie je eigen leven als een rivier, die voortgestuwd wordt door de krachtige stroom van levensenergie. Elke nieuwe dag brengt frisse golven van mogelijkheden en kansen die ons helpen te groeien, leren en bloeien.

Hoe meer we ons bewust zijn van deze levensenergie, hoe meer we in staat zijn om met de stroom mee te gaan, onze eigen pad te vinden en onze dromen te realiseren. Het is door ons bewustzijn dat we kunnen navigeren door de uitdagingen van het leven en het meeste uit elke situatie kunnen halen.

Leer om je te verbinden met je levensenergie. Maak ruimte voor stille momenten van reflectie, mediteer, beweeg bewust en voed je lichaam met de liefdevolle zorg die het verdient.

Bedenk vandaag: de energie die je voelt, is niet alleen maar 'energie'. Het is JOUW levensenergie - de vitale kracht die maakt dat je bent wie je bent. Geef jezelf de toestemming om volledig te stralen, de wereld heeft jouw unieke licht nodig.

Blijf je bewust van je levensenergie. Voed het, koester het, omarm het... en zie hoe je leven zich ontvouwt in prachtige, onverwachte manieren



Trust & allow: Innerlijke Yoga

Het leven kan onvoorspelbaar zijn, vol onverwachte wendingen, zowel positief als negatief. Het kan gemakkelijk zijn om ons overweldigd te voelen door de hoogte- en dieptepunten. Maar in deze complexiteit liggen de mogelijkheden tot groei en zelfontdekking. Een sleutel hiertoe is het concept van "Trust & Allow", vertrouwen in het leven en toelaten wat het leven brengt.

TRUST: vertrouwen hebben in het leven

Vertrouwen in het leven betekent het omarmen van de onzekerheid. Het is het geloof dat, ongeacht wat er op ons pad komt, we de kracht en het vermogen hebben om het te doorstaan en te bloeien. Deze overtuiging voedt onze moed en ons vermogen om vooruit te gaan, zelfs wanneer we worden geconfronteerd met tegenslag.

Vertrouwen is het fundament van onze relatie met onszelf, anderen en het universum. Het is de motor die ons voortduwt om risico's te nemen, nieuwe dingen te proberen en de uitdagingen van het leven met open armen te verwelkomen.

ALLOW: Wat het leven brengt

Toelaten wat het leven brengt, betekent het erkennen en accepteren van zowel de mooie als de moeilijke momenten. Het is een erkenning dat pijn, verdriet, en teleurstelling net zo'n deel van het menselijk bestaan zijn als vreugde, liefde, en geluk. Het is het vermogen om deze momenten te omarmen zonder oordeel, in plaats van ze te verwerpen of te negeren.

Toelaten is niet hetzelfde als passiviteit. Het betekent niet dat we lijdzaam de moeilijkheden accepteren. In plaats daarvan vraagt het om een actieve betrokkenheid bij onze ervaringen, waarbij we ons bewust worden van onze gevoelens, ze accepteren en er van leren.

De Schatten in de Moeilijkheden

Vaak bevinden de grootste schatten zich in de meest uitdagende ervaringen. Dit zijn de momenten die ons uitdagen, ons dwingen om buiten onze comfortzone te treden en ons de mogelijkheid geven om te groeien. Pijn en lijden kunnen fungeren als katalysatoren voor diepgaande persoonlijke transformatie, als we ze toelaten en ons er bewust van zijn.

Het is in het midden van de storm dat we onze ware kracht ontdekken, ons vermogen om te overleven en te bloeien ondanks de omstandigheden. Het is door de duisternis heen dat we het licht vinden. De sleutel is om deze ervaringen te zien als kansen om te leren en te groeien, in plaats van als onoverkomelijke obstakels.

Trust & allow: De Rol van Coping en Zelfzorg

Coping en zelfzorg spelen een cruciale rol in het proces van Trust & Allow. Coping is ons vermogen om effectief om te gaan met stress en uitdagingen. Het omvat strategieën en technieken die we gebruiken om onszelf te helpen navigeren door moeilijke tijden, zoals meditatie, sporten, creatieve expressie of praten met een vriend. Effectieve coping-strategieën stellen ons in staat om te vertrouwen op onszelf en onze capaciteiten, en om open te blijven voor de lessen die het leven ons biedt.

Deze twee video's helpen je met effectieve Coping. Ze ondersteunen je om je rust te bewaren als 't leven gebeurt. En om te herstellen tijdens inspannende perioden.

Klik hieronder om een video te bekijken:

[Psychosoma oefeningen en acupressuur punten voor diepe rust en herstel](#)

Klik hieronder om een video te bekijken:

[Mindful movements](#)



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,-



Zoek je iets bijzonders voor je Valentijn dit jaar?

Geef hem of haar eens een duoklankbad cadeau! Samen, met jullie tweetjes, op een dikke shiatsumat een uur lang heerlijk ontspannen met klankschalen, shanti gongs en de Tamtam Gong. Je weet niet wat je meemaakt, zo fijn als dat is.

Ik maak een mooie bon voor je, die het hele jaar geldig is
normale prijs € 77,- voor 2.
Nu samen voor € 67,-.

Stuur me een appje bij interesse!

Hartelijke groet,
Petra Kaemingk-de Lange

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