



# NAMASTE



NIEUWSBRIEF VAN **YOGAHEILOO**

Door Miriam Imming

januari 2025

## YOGAWEEK PORTUGAL 2025



22 MAART TOT 29 MAART

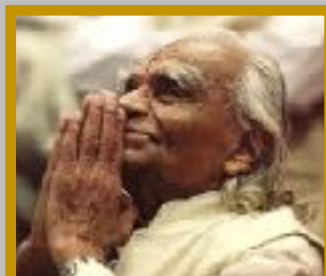
### !! NIEUWE YOGA-LES SERIE IN 2025!!

Vanaf woensdag 8 januari 2025 wordt er weer een nieuwe serie yogalessen aangeboden. Ook dit keer kies ik voor 3 x een blokje van 4 /5 lessen. Tussen elk lesblokje is er een pauze week. Kijk even verderop in deze nieuwsbrief voor de lesweken en de lesvrije weken.

**Meld je aan voor deze serie van 13 lessen.** Ik zal, bij voldoende aanmeldingen, ook weer op vrijdagavond een extra les geven. Neem contact met mij op wanneer er dingen niet duidelijk zijn. 🌸

### NAMASTE

Ik eer de plaats in jou  
waarin het hele  
universum is.  
Ik eer de plaats in jou die  
liefde,  
waarheid, licht en vrede  
is.

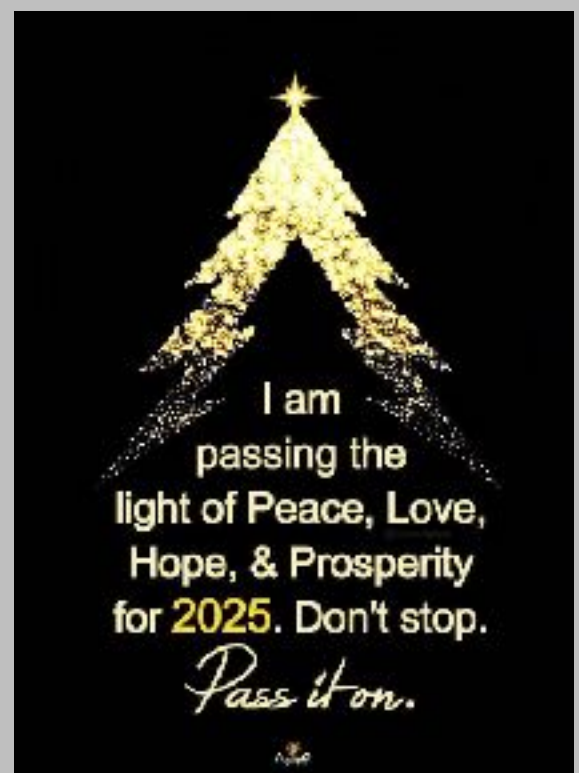


Namaste yogi's en yogini's

Het nieuwe jaar telt alweer enkele dagen en ik kijk weer uit dat de dagen weer gaan lengen. Hoop doet leven dus laten we vooral maar hopen... Ook kijk ik uit naar maart, een paar dagen met enkele mensen die samen met mij de rust en de ruimte kiezen om werkelijk diep te duiken in sadhana, de yogabeoefening . Het thema dat ik koos is MUDHITA; de beoefening van vreugde , een meditatieve vorm vanuit het buddhisme waarin je je zelf de vreugde gunt maar zeer zeker ook verblijdt kunt raken wanneer een ander vreugde ervaart. Een mooie manier om vredevol, lichtvol te werken aan jezelf. Ik hoop op nog een paar aanmeldingen ; ga je mee? Laat het me weten dan stuur of vertel ik je er alles over. Misschien kun je nu zelf niet maar weet je iemand die er wel voor kan gaan. Wil je het dan delen? Alvast mijn harte dank . Van af woensdag 8 januari starten de lessen weer. Ik ben blij dat je er weer bent.

Namaste.

Miriam



# HAPPY NEW YEAR



En dan is 2025 opeens een feit. En ja, ik kijk wederom uit naar het licht.... De (lange) pauze die ik nam in december met het lesgeven maakten de dagen niet lichter. Integendeel ... Wat de pauze wel wakker maakte was dat ik opeens elke ochtend op de yogamat stond en allerlei series oefende om straks aan jullie te leren. Ja , en daar was ik dan weer heel blij mee. Dat gevoel van binnenkat dan opeens wakker wordt en waar ik ruimschoots gehoor aan kan geven. Een van die series is de MAANGROET. Naast de zonnegroet, die ik nog steeds enorm omarm, ben ik ook gaan houden van de maangroet. NU wil het geval dat 134 januari de volle maan staat dis dat wordt oefenen...



Samen met een klein groepje liep ik aan het einde van het jaar een wandeling in het teken van “ wat laat je los van het oude en wat neem je mee het nieuwe jaar in.... Voor dat laatste koos ik in het bos wat losgelaten boom bast, als symbool voor de verharde, beschermende maar niet meer nodige schillen om mij heen. Dat ik maar wat zachter mag blijven, voor mij zelf en alle mensen om mij heen . Dat was min of meer de boodschap. Met waardigheid legde ik de bast in het midden van het gelopen labyrint en lichter, en verlucht liep ik het labyrint weer uit. Mooi hoor, die symboliek van het labyrint.



En natuurlijk namen we vanwege de storm niet op 1 januari onze nieuwjaarsduik maar wel op 2 januari. Verfrissend , ja dat was het wel maar ook heel heerlijk.

Heb jij voor het voor jezelf ook al bedacht wat je achterlaat van het oude? En wat is dan je verlangen in het nieuwe? Het interessanter om te kijken naar je verlangen dan een voornemen te maken dat je in februari al niet meer weet.

Natuurlijk verlang ik naar veel meer yoga in 2025. En als ik zo kijk dan komt er ook meer yoga aan. De yoga week in Portugal, de workshop eind mei van Abhyjata Iyengar die naar Nederland komt en natuurlijk ga ook ik weer extra lessen aanbieden.





De rittenkaart.

Van januari tot en met april worden diverse blokjes van lessen gegeven.

Je kunt diverse manieren van betalen overwegen:

- 1— je koopt 12 lessen a 12.50 per les = 150 euro
- 2— je koopt 8 lessen a 13.00 per les = 104 euro\*
- 3— je koopt 4 lessen a 13.50 per les = 54 euro\*
- 4— je koopt een losse les a 15 euro

\* wanneer je 1 of 2 lessen te kort komt van het aantal dat je reeds eerder kocht dan betaal je voor een losse les 13 euro.

De vrijdagavond les telt als een “gewone algemene” les. Deze les zal een verdieping zijn in het thema van de week. De les gaat of van je rittenkaart af of je koopt de les er los bij.

Alle lessen die je in koopt hebben een beperkte geldigheid : Deze aangeboden serie loopt tot eind april. Alle niet gebruikte lessen vervallen dan. Met ingang van mei 2025 wordt weer een nieuwe serie aangeboden waar je voor kunt inschrijven.

Betalingen kunnen worden gedaan naar rekening nummer:

**NL36INGB0001638090** op naam van **MEB IMMING-DEFESCHE te Egmond Binnen.**

Contant betalen is ook een optie, betalen voor aanvang van de les.

NAMASTE.

#### LES WEKEN 2025

##### Blok 1

- Les 1: 8 en 9 januari
- Les 2: 15 en 16 januari
- Les 3: 22 en 23 januari
- Les 4: 29 en 30 januari
- Les 5: 5 en 6 februari

##### Blok 2

- Les 1: 26 en 27 februari
- Les 2: 5 en 6 maart
- Les 3: 12 en 13 maart
- Les 4: 19 en 20 maart

##### Blok 3

- Les 1: 2 en 3 april
- Les 2: 9 en 10 april
- Les 3: 16 en 17 april
- Les 4: 23 en 24 april

#### LESVRIJE WEKEN

- Week 1: 1 en 2 jan 2025
- Week 7: 12 en 13 februari
- Week 8: 19 en 20 februari
- Week 13: 26 en 27 maart
- Week 18: 30 april en 1 mei

De extra aangeboden lessen gaan door bij een minimaal aantal deelnemers van 8 mensen.

YogaHeiloo biedt de service om gemiste lessen in te halen. Aan het einde van de 3 aangeboden blokken vervallen de openstaande lessen.



#### TE KOOP

Ik heb 'proptasjes' gemaakt :  
2 yogadekens, vers uit india  
2 rene-blokken,  
2 india riemen  
1 zachte fleece.

Ik heb een aantal extra gemaakt die ik te koop aanbied voor 100 euro per tasje. Alles is super nieuw!! Het is handig voor thuis gebruik, en of je neemt het mee naar de yogales. Jouw spullen worden gemerkt zodat je ze kunt onderscheiden van de rest.

Laat het mij weten.



# VAN ALLES WAT



## SOULCOLLAGE.

Het heeft even op een laag pitje gestaan maar dat wil niet zeggen dat het er niet meer was. OOOhhh neee! En nu bied ik weer een workshop aan. Het is een creatieve bezigheid waar je vanuit je intuïtie gaat knippen en plakken.

Zaterdag 25 januari 2025 , de sterren staan er goed voor, de getallen passen prachtig....Doe mee...

**Waar:** bij een kleine groep zitten we bij mij thuis aan de keukentafel ( super gezellig) wanneer de groep meer dan 4 personen wordt maken we gebruik van de ruimte in Chiron.

**Wanneer:** 25 januari van 10 tot half 1

**Kosten:** 30 euro incl materiaal en thee/koffie

**Aanmelden:** yoganjali@quicknet.nl of 0629514481

Je hebt geen ervaring nodig. Iedereen kan het. Heb je al eerder kaarten gemaakt , wil je ze dan meenemen?

## Het lesrooster seizoen. 2025

woensdag:

10.45— 12.15. uur

donderdag:

11.00—12.30 ur

1 x per maand op vrijdagavond 19.30—21.00 uur

Op inschrijving zal er op zaterdag een “SOUPLESSE thema workshop zijn. Data worden later bekend gemaakt. De naam souplesse staat voor soep en les:)

Tijden: 10.00— 12.30 uur

Sadhana, het vervolg, zal per half januari ook life aangeboden worden. Meer info volgt . Meld je nu aan voor de sadhana, basis serie of de sadhana chakra yoga

JAAAAAAA, Sadhana gaat bijna weer van start!! Op zondag 13 januari verschijnt de eerste brief....

Doe je mee? Wil je meer weten? 50 weken lang ontvang je “opdrachten yoga gerelateerde informatie in een brief ” via de mail. In die brief neem ik je mee op pad en nodig ik je uit om de opdrachten die er in staan in die week te maken/te doen. Maar... op jouw tempo . Yoga Pranayama Meditatie Muziek Mantra Schrijven SoulCollage Recepten.....

Hoe en wanneer je aan je opdrachten werkt bepaal je helemaal zelf. Je kunt elke dag een beetje doen, je kunt ook 1x per week je “ me time” pakken. ( of misschien spaar je wel 2 of 3 brieven op) Belangrijk voor je motivatie is dat alles goed is. Ja het is een hele uitdaging... en ik daag je uit. Doe je mee? Laat het weten.

## NIEUW: SADHANA CHAKRA YOGA

In deze vervolg serie worden de 7 chakras ingezet als leidraad. 7x 7 weken achter elkaar krijg je informatie, opdrachten, yoga, pranayama, soulcollage en schrijfopdrachten over het chakra wat in die periode behandeld wordt. In de loop van het jaar komen we een enkele keer een dag samenwerken. De data worden later bepaald. Ik stuur je graag meer informatie over SADHANA. CHAKRA YOGA Laat het weten: mail

yoganjali@quicknet.nl en wie weet gaan we **half januari 2025** samen op reis, onze innerlijke reis.

Namaste; Miriam

JOYFULL,  
GLADNESS  
FRIENDLINESS

ik gebruik weer mijn oude email adres.  
Yoganjali@quicknet.nl