

Yoga **SuCasa**

Ik wens jullie een gezamenlijk, gelukkig en gezond 2011, vol plezier en met inspirerende yogalessen!

Verjaardag!

Yoga Sucasa bestaat op 11 januari aanstaande 2 jaar. In twee jaar tijd is er iets moois ontstaan. Ik vind het een fijne plek om les te geven, de sfeer is goed en hiervoor wil ik jullie hartelijk danken.

Een verjaardag mag gevierd worden, ik denk nog na over een leuk 'yoga-evenement(je)', iets later in het jaar! Heb je een leuk idee, laat het me weten.

Ashtanga Vinyasa Full Primary Series in januari

Op zondag 16 januari heb ik weer een Primary Series Ashtanga Vinyasa Yoga gepland van 10 tot 12 uur. Schrijf je in voor deze extra lange les. Meedoen met deze les kost € 15,-.

Een tweede Primary Series zal ik verzorgen op zondag 30 januari in AMSTERDAM bij de Astanga School Amsterdam. (www.astanga.nl).

Asthanga Week Intensive met Clayton Horton

Inspirerende lessen wens ik voor jullie in 2011. Inspiratie haal ik zelf o.a. uit het bijwonen van een workshop en/of cursus van internationale en ervaren yogadocenten. Clayton Horton komt naar Amsterdam en ik ga een Intensive van hem bijwonen. Deze vindt plaats van zaterdag 22 januari tot en met vrijdag 28 januari aanstaande. Gedurende deze week vallen alle lessen van Yoga Sucasa uit.

Dus géén les van 22 januari tot/met 28 januari 2011!

Geniet van deze korte break en wellicht kun je op de tijd van je lesuur even tijd voor jezelf te nemen om bijvoorbeeld te mediteren of enkele zonnegroeten uit te voeren.

Afmelden en vervangende lessen

Wil je je afmelden voor een les en eventueel aanmelden voor een vervangende les, doe dit liefst per email naar wm@yoga-sucasa.nl. Ik waardeer het zeer indien je je tijdig afmeldt zodat ik deze plek aan een ander kan geven. Maar ook indien je op het allerlaatste moment toch niet kunt komen, laat het me weten (beter per sms op 0642526861).

Tot ziens tijdens de les,

Namaste!

Wendy