

# Nieuwsbrief



'Als je je aandacht richt op het resultaat  
Zie je nooit de verandering

Richt je je op de verandering  
Dan zie je het resultaat'

OmDenken

## Krokusvakantie: 25 februari – 5 maart (er is dan geen les)

### Wijziging betaling

Hier nog een korte uitleg over de kwartaalbetaling:

Elke 3 maanden ga je een vast bedrag betalen: 80 euro

De overgang van strip naar kaart gaat als volgt:

Zodra je kaart verloopt krijg je een e-mail met het restbedrag van het huidige kwartaal. Voor de meesten zal dit voor het eerste kwartaal zijn.

Daarna zijn de betalingen in :april, juli, oktober en januari

In het bedrag is rekening gehouden met vakanties.

Nicole Hoos-Logeman  
Yoga instructor  
Yoga therapeut  
Specialised in critical alignment

W: [www.deyogahoos.nl](http://www.deyogahoos.nl)  
E: [info@deyogahoos.nl](mailto:info@deyogahoos.nl)  
T: 0031-6 45 514 416

### Torsie weetjes

Torsie de ~: zelfst.nmw.

Draaiing

Uitwringing

Houdingen waarbij om de as van de wervels wordt gedraaid.

- Onderrugwervels draaien meer om hun eigen as heen dan de borstwervels. Bij de borstwervels zijn het meer de tussenwervelschijven.
- De borstwervels zitten echter vast aan de ribben. Bij teveel druk en stijfheid in beweging ontstaat er vervorming in plaats van draai.
- Let bij draaiingen dus altijd op dat de onderrug eerst draait (stabiliteit) en daarna de bovenrug!



De wervels in beweging zijn vergelijkbaar met een veer

"THE SECRET OF CHANGE IS TO FOCUS ALL OF YOUR ENERGY, NOT ON FIGHTING THE OLD, BUT ON BUILDING THE NEW."

— SOCRATES —

## verandering

**Elke dag plannen we; opstaan, ontbijten, naar school of werk gaan.**

**Maar wat als je elke dag moet haasten omdat je je bed niet uit kan komen? Dat je je elke keer voorneemt om eerder uit bed te komen, maar dat het niet lukt. Steeds opnieuw. Tot het weekend is. Dan ben je om half 7 klaarwakker en lukt het wél?**

**We vinden het maar lastig om slechte gewoonten te veranderen.**

**Uit onderzoeken waarbij gekeken wordt naar veranderingstechnieken blijkt dat we weinig bezig zijn met positieve doelen; onze hersens hebben een obsessie met pijn en verlies.**

**We zijn vooral bezig met het beperken van mogelijke rampen en teleurstellingen, dan met het borgen van mogelijke veiligheid en successen.**

**Voor een werkelijke verandering is er meer nodig**



**dan de wil: praat eens met andere mensen, ga eens via een andere weg rijden. Ga op een andere werkplek zitten. Anders zien is anders denken.**

**En verleg je aandacht op behoeften, op goede eigenschappen. Een positieve prikkel geeft positievere gedachten en gevoel. Acties voelen positiever.**

**Daarbij zijn veranderingen niet lineair, maar circulair. De verandering beïnvloedt en triggert gedachten en gevoelens. En deze beïnvloeden weer het doen.**

**Tijdens de yoga is deze circulaire beïnvloeding merkbaar. Door te ervaren dat er ook een andere focus is dan de focus op het voorkomen van pijn en (controle-)verlies, is de eerste verandering al ingezet.**

*Nicole*



*Naam van de familie*  
*Adresregel 1*  
*Adresregel 2*  
*Postcode en plaats*

