

DE YOGA HOOS

nieuwsbrief feb 2019

krokusvakantie: 22 februari t/m 2 maart zijn er geen lessen!



~

Hallo allen!

Het is alweer halverwege februari.

De zon wordt al weer krachtiger en de sneeuwkllokjes komen al tevoorschijn!

Nog even en de eerste lammetjes staan weer in de wei.

Letterlijk het teken van de natuur van een nieuw leven.

Je kunt nu nog bewust stilstaan bij wat je deze winter afstaat. Alsof je in je winterslaap bent en vooral leeft in de binnenwereld; verwerken van ervaringen, loslaten van onvervulde wensen, of juist nagenieten van een heerlijke tijd. En daar tussen het dagelijkse doen: werken, administratie, stofzuigen.

Na de vakantie gaat het leven langzaam toewerken naar de lazy summer days: pasen, pinksteren, meivakanties. Het buitenleven krijgt langzaam weer vorm.

Ik vraag me af wat meer energie kost: de winter, waar we naar binnen willen keren terwijl we ons door kou en donkere dagen heen worstelen naar en van werk. Of: de lente en

zomer, met lang daglicht, erop uit willen. Waarin we onszelf makkelijk kunnen kwijt raken in eindeloze keuzes.

Uiteindelijk gaat het om balans. Een balans hoeft niet altijd 50/50 te zijn; soms vraagt de buitenwereld wat meer, wellicht even wat langer, maar uiteindelijk is het de bedoeling dat er ook tijd en ruimte voor rust. Bezinning, Beschouwing. Aansterken.

De uitdaging is in deze tijd om om deze tijd en ruimte ook aan te brengen. In de winter én in de zomer

Fijne vakantie alvast en een mooie lente gewenst!

Intensive

De intensive was een fijn maar ook intense zondag.

In het najaar plan ik weer een intensive. Ik kom hier nog op terug

warme groet,

Nicole

Nicole Hoos-Logeman • www.deyogahoos.nl • info@deyogahoos.nl • +31 645 514 16



• kvk.nr 24471688 • IBANnr NL 27 RABO 01509.61.057 •