

BOTANICUM.YOGA

Ruimte voor buiten gewoon genieten van het moment

Nieuwsbrief september 2022

Hopelijk heb je een mooie zomer gehad, kon je genieten van het prachtige weer en heb je nu weer zin om jouw dagelijks ritme op te pakken.

De Yoga- en Pilateslessen zijn terug opgestart en dat voelde alweer heerlijk vertrouwd. Fijn om iedereen weer te zien, samen met ook nieuwe gezichten!

Deze zomer heb ik niet stilgezeten. Er is dan ook heel wat nieuws te melden:

(re)start to yoga  botanicum is jarig  kids & ouder-kind yoga
ontdek Yoga Nidra  botanicum boutique

(RE)START TO YOGA



De Yoga- & Pilateslessen zijn terug volop opgestart. Het is fijn om (weer) wekelijks op de mat te staan, genietend van het moment. Mensen geven volgende top 5 redenen aan waarom ze aan yoga doen:

1. door yoga kan ik beter ontspannen
2. yoga helpt me om uit mijn hoofd te komen en weer te voelen
3. yoga helpt me als ik stijf ben
4. door yoga kan ik beter slapen
5. van yoga krijg ik energie en kan ik beter met stress omgaan

Reden genoeg dus om je yogapractice terug op te pikken of yoga voor het eerst uit te proberen! Dit geldt trouwens ook voor Pilates ;-)

BOTANICUM JARIG

Hoera, in september bestaat botanicum 1 jaar! Ik ben alle yogis en yoginis dankbaar die zich bij ons het afgelopen jaar welkom hebben gevoeld en voor wie botanicum een plek kan zijn waar ze even bij zichzelf terugkomen, zonder afleiding, in een moment van zelfzorg, ontspanning en verrijking.

We trakteren jullie deze maand met heel wat nieuwigheden (zie verder in deze nieuwsbrief).

Ook kan je via [momoyoga](#) intekenen op onze extra voordelige verjaardagsactie die tot eind september loopt.



KIDS & OUDER-KIND YOGA



Ben je nog op zoek naar een leuke en verrijkende activiteit voor je (klein)kind? Vanaf 3 september organiseert botanicum.yoga ook lessen voor hen. Onze nieuwe docente Jana neemt de kinderen elke les mee in een nieuw verhaal en leert hen yoga-technieken aan die helpen om zich beter te concentreren, te ontspannen en zelfbewuster en zelfzekerder te zijn. In de Ouder-Kind lessen kan je als (groot)ouder meegenieten, ideaal om de band met je (klein)kind te versterken.

Kijk voor het volledige programma of inschrijving op www.botanicum.be.

ONTDEK YOGA NIDRA

Op donderdag 29 september organiseren we een eerste ontdekkingsles waarin je kennis kan maken met de yogastijl Yoga Nidra. Bij Yoga Nidra hoef je zelf niets actiefs te doen. Je ligt knus op je mat, laat je door Debbie, onze gastdocente, begeleiden door de verschillende fases van de oefening en gaat volledig in ontspanning. Yoga Nidra is dan ook als een powernap waarbij je wakker blijft: één sessie brengt je het effect van drie uur slaap. Ideaal voor slechte slapers, onrustige zielen en elkeen die op zoek is naar complete rust, lichamelijk én geestelijk. Reserveer alvast je plekje.



BOTANICUM BOUTIQUE



Dankzij yoga zag ik steeds meer en meer wat mijn pad moest zijn en voelde ik me gesterkt om dit pad verder te bewandelen. Ik voel me dan ook dankbaar dat ik mijn droom kan leven, in plaats van mijn leven te dromen. Beetje bij beetje groeit alles verder aan. Zo kan je nu ook bij botanicum terecht voor een leuk en origineel geschenkje. Allemaal producten van hoge kwaliteit, zorgvuldig uitgezocht. Om te geven of gewoon om jezelf even te verwennen. Nieuwsgierig? Kom bij ons langs of volg ons verder op Instagram en/of Facebook (botanicum.yoga).