

# BOTANICUM.YOGA

*Ruimte voor buiten gewoon genieten van het moment*

## Nieuwsbrief december 2022

December is de laatste maand van het jaar. Het jaar 2022 loopt op haar einde.

Dus nemen we traditioneel de tijd om even stil te staan bij het afgelopen jaar:

vanwaar we gekomen zijn, hoe we zijn gegroeid en waarvoor we allemaal dankbaar zijn.

Maar stilstaan betekent daarom nog niet: stilzitten ;-). We hebben nog heel wat deugddoende en inspirerende weeklessen voor jullie klaarstaan met thema's als dankbaarheid, immuniteit, innerlijke rust en 'let's dance'. We bereiden ons samen voor op de feesten.

En ook hebben we nog wel wat nieuws te vertellen. Je leest het allemaal hieronder. Enjoy!

meditatie  ontdek klankschalen  cadeau idee  know your body

## MEDITATIE



Ons aanbod blijft groeien: sinds kort neemt Rosalie je elke dinsdagavond mee in een boeiende meditatie oefening. Rosalie verbleef 7 jaar in Nepal waar ze zich verdiepte in het Tibetaans Boeddhisme, bij haar leraar, monnik en yogi Lama Thubten Yonten. Zij is ervan overtuigd dat iedereen blijvend 'innerlijk geluk en vrede' kan ervaren door meditatie. In haar lessen neemt ze je dan ook telkens op haar eigen unieke en inspirerende manier mee in de kracht van meditatie, mindfulness en Boeddhisme. Laat je inleiden in de kunst van het mediteren en boek je matje op [momoyoga/botanicum](https://momoyoga/botanicum).

## ONTDEK KLANKSCHALEN

Op donderdag 22 december organiseert botanicum een nieuwe ontdekkingsles. Ditmaal kan je tijdens een ligconcert kennis maken met de subtiele, soms diepgaande maar altijd kalmerende effecten van klankschalen.

Onder het thema 'Van oud naar nieuw' begeleidt Sofie je lichaam en geest tot volledige innerlijke rust. De klank en frequentie van de schalen vertragen je hersengolven en die vertraging brengt je op een positieve en evenwichtige manier in een diepe ontspanning, weg van alle stress van alledag. Reserveer alvast je plekje op [momoyoga/botanicum](https://momoyoga/botanicum).



# NIET ZOMAAR EEN CADEAU



Wist je al dat botanicum een kleine gezellige boutique heeft? Je vindt er heel wat leuke verwenspulletjes: fijne katoenen handdoeken, aromatische oogkussens (warm of koud te gebruiken), heerlijk geurende wierookstokjes en luxe houders, palo santo, etherische oliën, natuurlijke zeep, scrubhandschoenen en nog veel meer.

Ben je nog zoek naar een kerstgeschenk of een verrassing voor nieuwjaar? Spring dan zeker even binnen of bestel via mail aan [yoga@botanicum.be](mailto:yoga@botanicum.be).

Met onze voordeelpakketjes schenk je niet alleen een cadeau maar wel een hele beleving:

### *A moment of selfcare:*

handdoek + zeep + scrubhandschoen - 40 euro

### *Boost yourself:*

handdoek + oogkussen + etherische olie - 55 euro

### *Lay back & relax:*

handdoek + wierook +  
wierookhouder - 60 euro

### *Care & shine:*

handdoek + Oy face wash - 62 euro



## REEKS KNOW YOUR BODY

Door onze sedentaire en digitale levensstijl verliezen we de connectie met ons lichaam. Herontdek je graag je souplesse, reactiesnelheid, proprioceptie, ademhaling, coördinatie, evenwicht, lichaamsbesef en/of kracht? Dit zijn topics die met leuke, verrassende oefeningen aan bod komen in deze unieke lessenreeks. Chiropractor Michael Schotte neemt je mee op (her)ontdekking in ons bewegingsstelsel en legt je uit waarom en waarvoor de oefeningen goed zijn. Na afloop ken je je lichaam een stuk beter. Helemaal klaar om zelf verder te trainen! De 7 lessen van de reeks lopen van 28/01 tem 25/03/2023, telkens op zaterdag van 9u00 tot 10u15. Interesse? Schrijf je snel in via [momoyoga@botanicum](mailto:momoyoga@botanicum.be) (plaatsen zijn beperkt).



Uitgebreide info over botanicum.yoga, ons aanbod, onze locatie en onze teachers kan je vinden op [www.botanicum.be](http://www.botanicum.be).

Wil je je graag inschrijven voor een van de lessen of workshops, dan kan dat via de website of rechtstreeks via de boekingsite [www.momoyoga.com/botanicum](http://www.momoyoga.com/botanicum).

VRAGEN?

CONTACTEER ONS VIA HET CONTACTFORMULIER OP DE WEBSITE, VIA MAIL AAN [YOGA@BOTANICUM.BE](mailto:yoga@botanicum.be) OF TELEFONISCH OP 0496 55 95 45.