

Nieuwsbrief

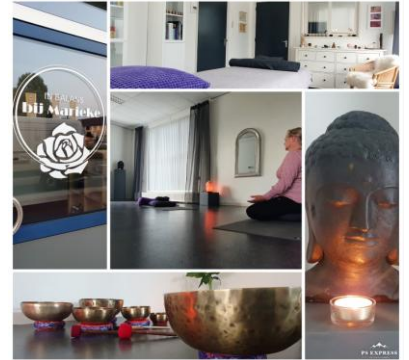


Januari 2026

2026

Een nieuw jaar ligt voor ons! Ik wens je veel ontspanning, liefde
en mooie momenten!.

Liefs Marieke



Winteravond retreat

De winter nodigt uit om naar binnen te keren en te vertragen, maar in ons drukke leven met werk, verantwoordelijkheden en prikkels is dat vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Juist daarom nodig ik je uit voor een **Wintersavond retreat**, speciaal voor iedereen die verlangt naar verstillings, rust, ruimte en nieuwe energie.

Tijdens deze avond creëren we een zachte pauze aan het einde van je week. Met **Yin yoga, rustgevende ademhalingsoefeningen** en diepe ontspanning help je je zenuwstelsel tot rust te komen en je lichaam weer op te laden. Geen moeten, geen presteren – alleen zakken, voelen en zijn.

Wat deze winteravond je brengt:

- ❄ Zachte Yin yoga, afgestemd op het winterseizoen
- ❄ Ademhalingsoefeningen om stress/spanning los te laten
- ❄ Diepe ontspanning voor lichaam en hoofd
- ❄ Tijd en ruimte om weer bij jezelf te komen
- ❄ Reflectie, overdenkingen

Voor wie?

Voor iedereen die behoefte heeft aan ontspanning, verstillings en even een moment voor jezelf. Ervaring met yoga is niet nodig.

 **Datum:** 30 januari 2026

 **Tijd:** 19.00 uur (duur 3 uur)

 **Bijdrage:** 49,95

Gun jezelf deze winteravond van rust, herstel en ontspanning.

Aanmelden kan via de Momoyoga app of via deze link [Aanmelden Winteravond](#)

Agenda

- Vrijdagavond
9 januari
19.00 – 21.30 uur
Klankenligconcert
(nog 1 plekje)
- Vrijdagavond
23 januari
19.00 – 21.30 uur
Vrouwencirkel
- Winter avond
retraite
Vrijdagavond
30 januari 2026
19.00 – 22.00 uur

