

YogalifeByTerien

NIEUWSBRIEF - MEI- 2020-NUMMER 1

Wat leuk dat je mijn maandelijkse nieuwsbrief leest. In deze eerste editie lees je wat je van mij kunt verwachten in de maand mei. Zoals Yin yoga, de week van het water en yoga-en-fibromyalgie.



Wist je dat...

- ik vanaf 1 mei 2020 ondernemer ben...
- ik fibromyalgie heb...
- ik een online programma maak: yoga-en-fibromyalgie...
- mijn website online is...
- ik druk ben met de Yin yoga opleiding...
- ik ook druk ben met yoga Nidra...
- en jij daar de komende maand gratis van kunt profiteren...
- je mij kunt volgen op Facebook, Insta en LinkedIn...
- 1 t/m 17 mei de week van het water is...
- 3 mei de dag van de lach én de dag van de zon is...



YIN YOGA

Yin yoga bestaat pas sinds eind jaren 70. Het begon als Taoïstische yoga in combinatie met Hatha yoga. Yin staat voor de maan en is vrouwelijk. Het is de donkere kant van het YinYang symbool. Als we alleen maar in beweging zijn (yang), komen we niet tot rust (yin) en raken we uit balans. Yang kan niet zonder Yin en vice versa.

Ik geniet enorm van yin yoga. Dat had ik eerder niet verwacht, omdat ik altijd zo druk ben en in beweging wil zijn. Ik dacht dat stilstaan achteruitgang betekende. Maar niets is minder waar. Ik ben meer in balans dan ooit en productiever met meer energie.

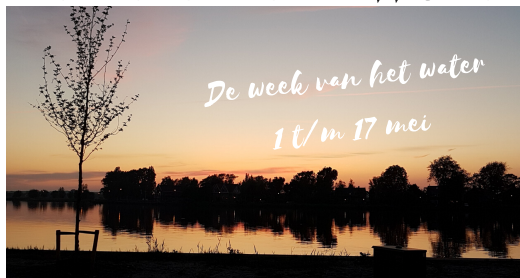
Yin yoga helpt mij soepel te houden en beter om te gaan met fibromyalgie.



De week van het water

1 T/M 17 MEI

Het element water



Wij mensen bestaan voor 70% uit water. En omdat het 1 mei tot en met 17 mei de 'week van het water' is, heb ik een blog geschreven over **het element water**. De blog kan je vinden op de website

De komende 2 weken, 1 tot en met 17 mei, wil ik je uitnodigen voor een kleine challenge. Je gaat voor jezelf onderzoeken of je veel of weinig van het element water in je hebt.

Hoe doe je dat?

1. Stel jezelf iedere ochtend-middag-avond de vraag hoe jij je nu echt voelt. Hoort dat bij het element water? Heb je te veel of te weinig van dit element?
2. Hou eens bij hoeveel water je drinkt, is dat wel genoeg?
3. Neem je wel voldoende rust? Yoga oefeningen om de heupen te openen en het water te laten stromen kunnen hierbij helpen.

Doe je mee? Ik zou het leuk vinden als je de challenge deelt met anderen, zodat we met zo veel mogelijk mensen de energie van water kunnen laten stromen. Laat je het me weten? Je kan me taggen en mijn tips volgen via social media.

Yoga-en-fibromyalgie

ONLINE PROGRAMMA

Op mijn 23e kreeg ik de diagnose fibromyalgie en 4 jaar geleden kwam yoga in mijn dagelijkse leven. Met mijn online yogaprogramma wil ik jou helpen naar een leven met minder pijn. Heb je geen fibromyalgie, fijn!, maar geen zorgen, ook jij kan straks uiteraard meedoen aan dit programma. Ik denk dat het sowieso kan helpen naar een gezonder leven. Meer lezen over yoga-en-fibromyalgie kan op de website.

Ben je al nieuwsgierig? Volg mij op sociale media, meld je aan op mijn facebookpagina je mag me ook mailen en samen kunnen we dan kijken wat ik voor jou kan betekenen.

Zorg dat jij en je naasten gezond blijven.

XO

Jerien