

## Zomer kriebels, parklessen en hopelijk de studio weer open!

Lieve allen,

Alweer een nieuwe maand, juni. De maand waarin langzaam de zomer haar intrede doet. Voor mijn gevoel zitten we nog ergens in de maand maart toen letterlijk alles even op de schop ging.

Langzaam stelt mijn lichaam zich in op de tijd waarin we nu zijn. Lijkt het mooie weer van de afgelopen week ineens iedereen weer vrijer te maken. We mogen ook weer meer en dat is voelbaar. Gelukkig meer beweegruimte buiten, al blijft het zoeken naar een veilige balans tussen jezelf maar zeker ook naar de ander. Blijf elkaar beschermen in deze corona tijden.

Het was dan ook een cadeautje om een GO te krijgen om buiten YogAlign lessen te mogen geven. Ook starten langzaam mijn 1 op 1 sessies zich weer op en heb ik weer nieuwe energie om met FLOWOHY nieuwe wegen in te gaan slaan.

Ik voel dat ik mij verder wil verbinden, op zoek ben naar samenwerkingen en verder wil groeien.

Dus de zomer focus ligt nu op het verder uitbouwen van de parklessen, weer meer 1 op 1 te gaan werken en hopelijk weer mijn reguliere lestijden op te kunnen gaan pakken.

Maar ik voel ook dat er ruimte is om juist wat meer te lummelen, een stapje terug te doen en niet meer in de turbo stand te hoeven.

Een mooie uitnodiging naar mijzelf, en ook naar jullie, om je eigen werkweek, dromen en wensen eens onder de loep te nemen en te voelen wat nog past of juist niet meer past en daarna te gaan handelen!

En om de rust en het niets mogen/moeten vast te houden nu langzaam de wereld zich weer lijkt te openen.

Samen staan we sterk!  
Samen kunnen we de wereld een stukje mooier maken!  
Samen kunnen we lasten dragen!

Heb het goed, blijf gezond en blijf extra op elkaar letten!

Veel liefs en een virtuele knuffel!

**Let's F.L.O.W!**

Fantaseer Leef Ontdek Wederkerigheid

## Agenda

### Dieprelax Yoga Nidra (alle data nog via ZOOM)

Elke woensdagochtend van 9.30 - 11.00 uur

Maandagavond 8 juni van 19.00 - 20.30

Dinsdagavond 23 juni mei van 19.00 - 20.30

Maandag 13 juli bij een GO weer live van 19.00 - 20.15 uur in Leusden

### YogAlign in het park De Bilt

Elke woensdag 14.30 - 16.00 uur

Elke donderdag 18.30 - 20.00 uur

### YogAlign Utrecht online ZOOM of in het park

Elke woensdag 19.00 - 20.30 uur

Ik ben een weekje vrij van 20 tot 24 juli!

**Let's F.L.O.W!**



### FLOWOHY in de studio!

Ik ben de laatste weken alweer in de studio geweest en dit voelt goed! Heerlijk om in alle rust, met de zonnestralen die naar binnen schijnen weer in de studio te mogen zijn!

Wel nog beperkt, in mijn eentje voor de live ZOOM Dieprelax Yoga Nidra sessies of voor een privé sessie.

Hopelijk hoor ik aan het einde van deze maand of ik per 1 juli weer lessen binnen kan gaan geven. Dan hoop ik iedereen weer te kunnen zien en te kunnen voorzien in lessen.

Voor nu blijf ik dus online en ben ik bij goed weer in het park te vinden. Wel kan ik jullie nu al 1 op 1 in de studio ontvangen voor privé behandelingen!

Wees welkom!

## TEDtalk over het effect van meditatie



### FLOWOHY cadeaukaarten

Een leuke manier om met mij kennis te maken, ontspanning & het lekker in je vel zitten cadeau te doen én om mij in deze onzekere tijden te ondersteunen om te kunnen blijven bestaan!

De cadeaubonnen zijn onbeperkt geldig en inzetbaar voor al mijn activiteiten (YogAlign lessen, Dieprelax Yoga Nidra sessies, stilte wandelingen met meditatie en 1 op 1 sessies haptonomie)

En extra leuk, ze zijn allemaal persoonlijk uitgezocht en handgeschreven + er zit een persoonlijk gedicht bij die ik zelf schrijf!

Een origineel cadeau met een groot gebaar!

Wil je een cadeaukaart bestellen? Dat kan via de mail: [flowohy@gmail.com](mailto:flowohy@gmail.com).

### FLOWOHY in het park

Met ingang van 25 mei ben ik actief in het park aanwezig voor YogAlign lessen!

**Woensdagen: 14.30 - 16.00 uur**

**Donderdagen: 18.30 - 20.00 uur**

We verzamelen bij de ingang van het Boetzelaar Park bij de rotonde tussen de Hessenweg, Blauwkapelseweg en de Bilthovenseweg.

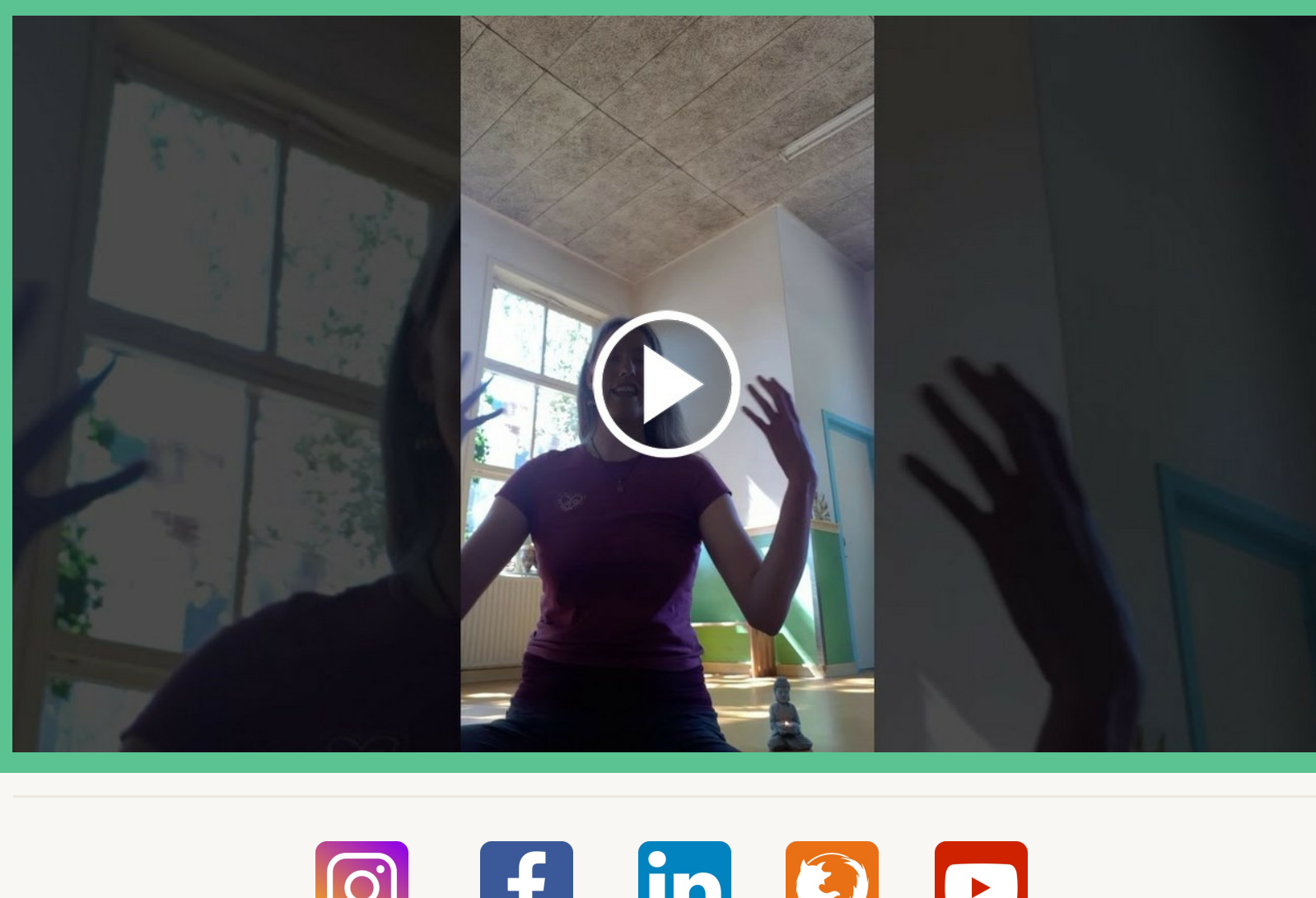
Neem zelf je eigen mat, andere yogaprops en theekopje mee, ik zorg voor een kan thee en een fijne les!

Je kunt deze les dan weer boeken met je strippenkaart of tegen het normale tarief. Een proefles kost 10 euro.

Is het last minute toch slecht weer, dan kun je hem alsnog cancellen als je niet ziet zitten om online via ZOOM mee te doen (dit is dus een uitzondering op mijn reguliere annuleringsbeleid).

*De ZOOM lessen kosten 10 euro per keer.*

## Een geleide meditatie om los te laten en om je eigen innerlijke licht weer helder te kunnen voelen en te kunnen ontvangen!



Instagram



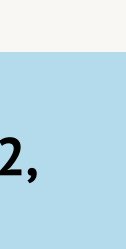
Facebook



LinkedIn



Website



YouTube

Burgemeester de Withstraat 2,  
de Bilt (ingang aan de  
Tuinstraat)

Landhuis Park Oog in AL, Utrecht  
Centrum in Balans, Leusden

[flowohy@gmail.com](mailto:flowohy@gmail.com)

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [flowohy@gmail.com](mailto:flowohy@gmail.com) toe aan uw adresboek.

