



Leven vanuit voelen "Go with the FLOW"

Lieve lezers en trouwe volgers,

Een heel nieuw jaar, het jaar 2021! Hopelijk een jaar waarin we definitief kunnen zeggen dat we covid-19 overwonnen hebben.

Daar hebben we helaas weinig invloed op en moeten we, hoe moeilijk soms ook, geduld hebben en vertrouwen blijven houden dat het weer goed komt.

En dat gaat gebeuren!

Omdat ik met deze nieuwsbrief lichtpuntjes en hoop wil meesturen heb ik veel leuk nieuws met jullie te delen!

Je kunt meer te weten over:
1 op 1 coaching
Nieuwe FLOWOXY locaties

Lockdown online rooster
Podcasting en online platform
31-1 workshop YogaAlign en Yoga Nidra

Veel leesplezier en ik hoop dat we een jaar tegemoet gaan waarin langzaam meer kan en mag en dat we elkaar weer in het echt mogen gaan ontmoeten!

Blijf gezond en kijk extra naar elkaar om, juist nu!

Liefs Janna Johanna

Namaste en ALOHA!

Speerpunt FLOWOXY = 1 op 1 coaching

Zijn 1 of meerdere beschrijvingen herkenbaar voor je?

"Ik voel lichamelijke, psychische of emotionele klachten die ik zelf niet goed kan verklaren.

"Ik voel mij zoekende en mis de balans in mijn leven (werk en privé)

"Ik kan geen rust vinden en blijf daardoor alsmat door rennen: "ik wil niet stil komen te staan".

"Ik voel mij gehaast, constant gespannen, opgebrand en/of ongemakkelijk in mijn eigen lichaam, huis of buitenshuis.

"Ik niet meer weet hoe ik kan ontspannen of spanning los kan laten en er plekken in mijn lichaam (chronisch) pijn doen.

"Ik veel pieker/ mij zorgen maak en hierdoor alsmat blijf malen/in mijn hoofd zit.

"Ik weet niet meer waar ik nu sta, waar ik naartoe wil of wat mijn "purpose of life" is.

"Ik mis een maatje, een luisterend oor, maar voel mij ook bezwaarlijk om hulp aan/in mijn directe omgeving te vragen: "ik wil niemand tot last zijn"

"Ik voel dat ik niet meer mijn eigen regie in handen heb & dat het NU de tijd is om echt actie te gaan ondernemen.

Voel je herkenning in 1 van deze beschrijvingen?

Dat is niet gek, slecht of om je voor te schamen.

Het leven gaat niet altijd over rozen, zeker nu we in de greep zijn van covid-19, maar juist dan is het de kracht om daar niet van weg te lopen maar het te zien en te omarmen.

En daar kan ik je met FLOWOXY bij helpen.

Dus schroom niet en vraag om hulp!

Ik kan op vele fronten ondersteuning en coaching bieden. Ik werk holistisch en door mijn brede kennis en opleidingen heb ik veel expertise in huis om een behandeling op maat te geven. Jij staat centraal.

Ik reik jou tools en handvatten aan en breng je in beweging zodat jij ZELF in staat bent om jouw droomleven te gaan leven en weer de regie in eigen handen nemen!

En het fijne is, je bent nooit te oud, te laat of niet goed genoeg om een verandering in gang te zetten.

Uit welk diep dal je ook komt of gekomen bent, er is altijd licht en hoop.

Ik ben jouw spiegel en gids en reik je een helpende hand aan zodat je vervolgens zelf je levenspad kunt gaan bewandelen.

Ik richt mij dus niet alleen op 1 specifieke klacht, maar op jou als GEHEEL! Dat is mijn holistische aanpak.

Alles mag er zijn, alles mag gevoeld worden, niets is gek of verkeerd.

Wellicht voel je nu dat DIT is wat je nodig hebt en dat je daar mee aan de slag wilt gaan, maar ben je eerst benieuwd wat ik doe en wil je weten wat je kunt verwachten?!

Dat snap ik! Daarom plan ik altijd eerst een intake gesprek in (30 euro voor 30 minuten) zodat we kennis kunnen maken, kunnen voelen of het klikt en of mijn kennis aansluit bij jouw hulpvraag.

Reviews 1 op 1 coaching

"Fijn om gelijk in de 1e sessie al zoveel informatie en inzichten te krijgen, Janna heeft veel kennis in huis en kijkt heel breed, ze neemt de tijd en alles mag er zijn"

"Het was fijn, ook confronterend maar op een positieve manier, door de combinatie van de oefeningen en te werken aan de bank om zo echt te kunnen voelen hoe het nu met mij is"

"Na de afspraak voelde ik mij lichter, lossere en had minder last van mijn nek. Door de toepasbare oefeningen in huis denk ik regelmatig aan het geleerde en kan ik het al steeds beter toepassen"

Een nieuw begin; dromen die werkelijkheid worden!

YES FLOWOXY heeft weer een plek waar ik kan gaan landen, om verder te gaan groeien en te gaan bloeien!!

Ik ben heel blij en opgelucht dit ik dit goede nieuws met jullie kan delen!

Op 10-1 heb ik afscheid genomen van mijn fijne studio aan de Burgemeester de Withstraat 2.

Daar waar het allemaal begon...

Vers terug van Hawaiï van mijn YogaAlign opleiding en vol energie en moed gewoon maar gaan beginnen. En langzaam ging het lopen, meer vaste gezichten, meer mensen die mij vonden en ook al een opstart met 1 op 1 coachingstrajecten.

Ik wist van te voren, je moet een lange adem hebben en doorzetten. Iemand vertelde mij ooit "Na 5 of zelfs 7 jaar kun je pas de balans opmaken van het succes van je eigen bedrijf". Dat is nogal wat en vergt veel geduld en focus. Dat was/ is niet altijd makkelijk.

Stond ik vol enthousiasme klaar voor een les, komt er niemand, of stopte ik veel tijd en moeite in PR, was ik uren aan het flyeren of stond ik op een markt maar vervolgens kwam er niemand of was er geen aanloop of respons.

Dat is incasseren en vraagt doorzettingsvermogen. Want als je ergens veel tijd en energie in stopt, wil je dat dit ook gaat stromen en weer terug komt. En beetje bij beetje gebeurde dat.

Mijn drive en passie bleven en dat maakt waar ik nu sta.

Ik ben meer gegroeid, heb mijn visie en missie helder en voel nu dat energie over en weer kan stromen; eindelijk kan ik kan de vruchten van FLOWOXY kan plukken!

Daar wil ik iedereen voor bedanken en ik hoop dat we samen nog meer mooie jaren tegemoet mogen gaan.

Terug naar het hier en nu. Ik geloof sterk in dat er dingen op je pad komen als je er voor open staat, als het tijd is. En die tijd is nu daar, en het wachten en het door blijven gaan wordt beloond!

De huidige groepslessen YogaAlign ga ik onderbrengen bij WomanOnly Allround Gym. Adres: [Hessenweg 9 in De Bilt](#).

Ik start daar met 1 les op donderdagavond om 19.30 uur.

Naast deze locatie ga ik een nieuwe FLOWOXY studio creëren op adres:

[Daitonlaan 500 in Utrecht](#).

Dit is in Rijnsweerd/ Utrecht Oost dus voor mij ideaal!

De locatie is goed bereikbaar met het OV, de bus stopt voor de deur, en je kunt gratis parkeren!

Zo kan ik zowel Utrecht als De Bilt, maar ook de rest van Nederland, makkelijk blijven bedienen!

Hier ga ik mijn 1 op 1 sessies en coachingstrajecten geven. Ik heb het geluk dat ik naast een eigen behandel/gespreksruimte er meerdere grote ruimtes aanwezig zijn wat ruimte biedt voor toekomstige events, sessies en workshops!

Dus dat maakt de plek een extra groot cadeau!

Dit is ook gelijk de nieuwe koers die ik met FLOWOXY wil gaan varen; een plek neerzetten waar de focus ligt op 1 op 1 coaching en waar ruimte is voor verbinding en thuis komen bij jezelf.

Een plek waar nieuwe dingen mogen gaan ontstaan en waar we straks weer samen kunnen komen!

Ik moet nog wel even geduld hebben: per 1 maart krijg ik de sleutel!

En het leuke is dat 2 andere vrouwelijke ondernemers hun praktijk er ook gaan krijgen of al hebben.

Samen met nog 1 vrouw ga ik [Jaira, van Sta Je Mannetje](#), aanvullen zodat we samen iets moois te kunnen gaan creëren!

**Mijn dank komt uit!
Dank universum!**

Lockdown online rooster t/m 9 feb

Deeprelax Yoga Nidra:

Donderdagen van 20.30 - 22.00 uur

YogaAlign:

Dinsdagen van 19.30 - 21.00 uur

Woensdagen van 9.30 - 11.00 uur

Donderdagen van 18.30 - 20.00 uur

Stuur een e-mail of bel naar 06-51385695 dan stuur ik je de link voor de les en een betaalverzoek toe.

*De Nidra is niet meer te boeken met je strippenkaart, een losse les kost 20 euro of koop een 5 strippenkaart voor 95 euro.



Waarschijnlijk hebben jullie onze podcast al voorbij zien of horen komen!

Ik hoop dat jullie met veel plezier naar [mijn podcast](#) luisteren die ik samen met Babette op heb gezet.

We zijn inmiddels op meerdere platforms te beluisteren waaronder Spotify!

Het is onwijs leuk om te doen en we zijn druk achter de schermen bezig om nieuwe episodes op te nemen.

De podcast is de eerste stap naar een online platform waarin we online programma's aan gaan bieden.

We delen nu alvast onze kennis, nieuws en weetjes op onze privé [Facebookpagina](#), dus neem gerust een kijkje en wordt lid!

"Wil je meer gesprekken van hart tot hart, openheid en ruimte om ECHT jezelf te mogen zijn?! En wil je bijdragen om ons te helpen zodat we verder kunnen groeien met de podcast en ons platform?!"

Dan kunnen we je donatie goed gebruiken!

Doneren kan via onze crowdfunding. Klik [hier](#) om gelijk een donatie te doen!

We zijn je heel erg dankbaar en delen is ook heel lief

Stay tuned en blijf ons volgen!

Cadeaukaarten

Geef een persoonlijk, waardevol en blijvend geschenk cadeau!

Juist nu, laat weten dat je aan iemand denkt en dit helpt mij om te kunnen blijven bestaan!

Je kunt zelf de waarde bepalen of alvast een sessie boeken (het is onbeperkt geldig)
De bon kan ik direct per post opsturen of persoonlijk af geven!

Duo sessies 3.0

Vanwege de strengere lockdown is er helaas geen ruimte voor de duosessies op dit moment.

Wanneer het weer mag kom ik graag naar je toe of heet ik jullie van harte welkom! Wel kun je nu alvast je sessie kopen, dan verzilveren we hem later!

Kom samen met je partner, vriend of kennis langs en leer op deze manier jezelf maar ook de ander (nog) beter kennen!

Duik samen dieper jullie relatie in, boost elkaar en connect op een diepere laag samen.

Ook leuk om cadeau te doen!

Tijdens een intake gesprek breng ik jullie wensen in kaart en kiezen we welke vorm we in gaan zetten, een combinatie is ook altijd mogelijk!

*Liever thuis een sessie volgen, dat kan ook!

Zondag 31 januari YogaAlign en Nidra workshop

Tijdens deze online workshop neem ik jullie mee op reis om je weer thuis te laten voelen in je eigen lichaam!

Een uitnodiging om weer aan te mogen komen, in alle rust en diepe ontspanning en een moment om je hoofd tot rust te brengen, je kritische stem te "temmen" en even vrij te zijn van verwachtingen en je ego.

Dit is een cadeau voor jezelf om weer terug keren naar je eigen kern om zo te kunnen connecten met je pure en prachtige JIJ!

We zullen in deze 2 uur mediteren, bewegen op de flow van de YogaAlign, de SIP adem leren en als toetje een weldadige Nidra sessie ondergaan.

Ik zal meer uitleggen over YogaAlign en Yoga Nidra en er is ruimte om ervaringen te delen!

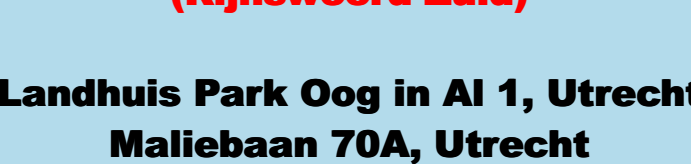
Nieuwsgierig geworden of wil je eerst even horen of dit wat voor je is?!

Stuur gerust een berichtje!

Een mooi cadeau om met beide yogavormen kennis te komen maken!

Ben je nu al enthousiast, leuk! Mail naar flowohy@gmail.com, dan stuur ik je de link en het betaalverzoek naar je op!

Deelname kost 30 euro.
Tijd: van 10.00 - 12.00 uur



Instagram Facebook LinkedIn Website

**Vanaf 1 maart
Daitonlaan 500, Utrecht
(Rijnsweerd Zuid)**

**Landhuis Park Oog in Al 1, Utrecht
Maliebaan 70A, Utrecht
Hessenweg 9, De Bilt**

Centrum in Balans, Leusden

flowohy@gmail.com