

## Let's GROW, Let's F.L.O.W!

Lieve lezers en trouwe volgers,

Maart, voor mij altijd een maand waarin het nog koud kan zijn, met name in de ochtend, maar waar het overdag ineens zomers kan zijn! Dat maakt blij, warm en geeft letterlijk weer een nieuw begin. Laat de lente en de zomer maar komen!

Met het veranderen van de seizoenen wil ik bij goed weer les gaan geven in het Boetzelaer Park in De Bilt. Wil je op een veilige manier en lekker buiten werken aan je houding? Klik [hier](#) om je voorkeur voor dag en tijdstip door te geven.

Daarnaast gaat op 27 april mijn online training "SHE is the Medicine" van start. Tot en met 12 april kun je de training met earlybird korting aanschaffen!

Verder geef ik in deze nieuwsbrief jullie een kijkje in mijn nieuwe praktijkruimte en kun je mijn nieuwe online rooster voor de YogAlign en Yoga Nidra lessen vinden.

Veel leesplezier en ik hoop dat we elkaar langzaam weer in het echt kunnen gaan ontmoeten in grotere groepen.

Tot die tijd sta ik graag online voor je klaar en 1 op 1.

Geniet van de lentezon, ga de natuur in en neem op tijd je rust. En mocht je inspiratie nodig hebben of een nieuwe luister tip willen?! Dan verwijst ik je graag naar mijn podcast genaamd Walk 'n Flow die op meerdere podcast platform te horen is. Gelijk luisteren, dat kan [hier!](#)

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

**Liefs Janna Johanna**

**Namaste en ALOHA!**

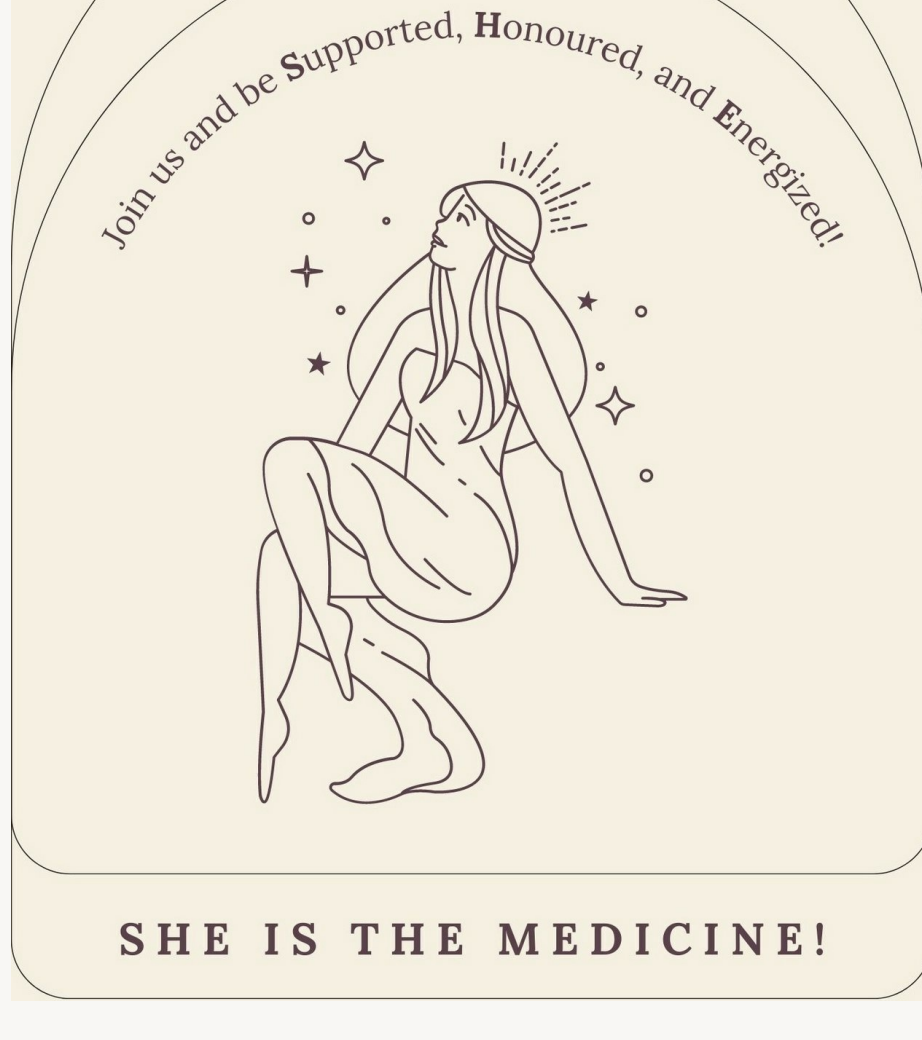
**Let's F.L.O.W!**

### "SHE is the Medicine" Start op 27 april 2021!

Dit is een 7 of 13 weekse reis voor vrouwen om (weer) thuis te komen bij jezelf.

Deze training is een holistisch, lichaamsgericht leefstijl programma gebaseerd op Ayurveda en verschillende vormen van Yoga. De training is opgebouwd uit twee niveaus. Niveau 1 behandelt de basis, niveau 2 gaat de diepte in.

De basis van de training gaat over self-care. We gaan op reis in de wereld van Ayurveda, Yoga (YogAlign en Deeprelax Yoga Nidra), meditatie, reflectie, rituelen, de maancyclus, de menstruatiecyclus, de natuur, vrouwelijkheid, voeding, slaap en seksualiteit.



#### Wat je krijgt:

- \*Wekelijkse online sessies
- \*Wekelijkse audio- en videofragmenten (wandemeditaties, YogAlign en Yoga Nidra sessies)
- \*Een compleet werkboek met naslagwerk
- \*Een start- en eindceremonie (hopelijk live)
- \*1 op 1 begeleiding (los bij te boeken met korting)
- \*Toegang tot een community met andere vrouwen

#### Wat kost het?

##### Niveau 1:

Early bird tarief is 169 euro. Normaal tarief is 209 euro.

##### Niveau 2:

Early bird tarief is 189 euro. Normaal tarief is 229 euro.

**Deadline voor het early bird tarief is 12 april 2021.**

Omdat we je willen aanmoedigen om beide niveaus te volgen, krijg je een korting als je je direct aanmeldt voor beide niveaus. Het early bird tarief voor beide niveaus is 320 euro (t/m 12 april). Het normale tarief is 400 euro.

Wil je meer weten of eerst vrijblijvend in gesprek of deze training wat voor je is?! Neem gerust contact op door mij te mailen of door [hier](#) een bericht achter te laten!

## FLOWOHY 1 op 1 coaching in De Stadstuin

Zijn 1 of meerdere beschrijvingen herkenbaar voor je?

"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 heb constant een zeurende pijn in mijn rug, nek en schouders, vooral als ik lang stil heb gezeten"

"Ik moet thuiswerken maar heb geen idee of ik een goede werkhouding heb en voel na een werkdag overal pijn in mijn lichaam"

"Ik schrik van mijzelf als ik mijzelf zie op een foto; waarom sta ik zo krom of hang ik zo onderuit gezakt op de bank?"

"Ik voel pijn in mijn lichaam tijdens het sporten maar ook tijdens mijn dagelijkse handelingen die ik zelf niet kan verklaren"

"Ik slaap slecht en kan mij moeilijk ontspannen"

"Ik heb een ongeluk gehad waarbij ik een breuk heb opgelopen en daardoor anders ben gaan bewegen"

"Ik zie bij mijzelf, kind of partner een scheefstand in mijn/zijn/haar rug en we hebben te horen gekregen dat dit een scoliose is, wat kan ik hieraan doen?"

"Ik wil werken aan mijn houding en weer fit worden"

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 FLOWOHY 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 kunt 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 jouw 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.

## HULP GEVRAAGD!

Als je een keer een sessie, les of behandeling bij mij hebt gehad en je was hier tevreden over, zou je dit dan willen delen middels het schrijven van een review?

Mijn dank is groot als je dit zou willen doen!  
Dit kun je doen door [hier](#) te klikken. Het gaat via Google.

## Nieuwe praktijk in De Stadstuin!

NU echt goed en definitief nieuws! Ik ben sinds deze week gestart in mijn nieuwe praktijkruimte in De Stadstuin in Overvecht.

Neem hieronder alvast een digitaal kijkje maar wees ook van harte welkom in het echt!

Als de horeca straks weer open mag kun je op de begane grond een drankje komen doen of borrelen, hoe leuk is dat?!



## Lockdown online rooster

☀ **ELKE WOENSDAG 9.30-11.00 UUR YOGALIGN**

☀ **ELKE LAATSTE DINSDAG VAN DE MAAND  
19.00-20.30 UUR YOGALIGN**

☀ **ELKE LAATSTE DONDERDAG VAN DE  
MAAND 20.00-21.30 UUR YOGA NIDRA**

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.

## Cadeaukaarten & Kortingsacties

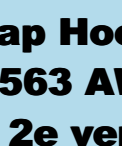
Geef een persoonlijk, waardevol en blijvend geschenk cadeau!  
Juist nu, laat weten dat je aan iemand denkt en dit helpt mij om te kunnen blijven bestaan!

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!

Je krijgt heel 2021 30% korting als je mij op je verjaardag een bericht stuurt. De 30% korting kun je verzilveren op je aankoop van een strippenkaart/ losse les of op een 1 op 1 sessie! Ik ben in januari 30 geworden dus vandaar de 30% korting.



Instagram



Facebook



LinkedIn



Website

**De Stadstuin Overvecht  
KaaP Hoordreef 66  
3563 AW Utrecht  
2e verdieping**

**Landhuis Park Oog in Al 1, Utrecht**

**Hessenweg 9, De Bilt - nu gesloten  
vanwege COVID-19**

**Centrum in Balans, Leusden**

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

Deze e-mail is verstuurd 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.

Laposta