**Nieuwsbrief Aananda**

**Februari-maart 2015**

De cursussen zijn alweer een tijdje aan de gang in 2015 en de eerste baby's zijn al geboren. Alle nieuwe moeders: Nogmaals van harte gefeliciteerd met jullie kindje!

Verder is de eerste Mama en Baby yoga cursus van dit jaar is alweer afgerond. Deze cursus is echt een succes! Zwanger zijn en bevallen zorgt voor heel wat verandering in je leven en je lijf. Deze cursus is een fijne manier om na je bevalling weer in beweging en in contact met je lichaam te komen. En het is zo leuk om dit samen met je baby te doen en andere mama's met hun baby te ontmoeten! Op 5 maart start de volgende cursus. Bij voldoende belangstelling wordt het een doorlopende cursus waarbij je iedere maand kunt instappen. Meer informatie over de inhoud van de cursus vind je onderaan deze mail of op de website.

**Relax- en Welnessavond De Scheg**

Het is tijd om de massage praktijk wat meer te promoten vandaar dat ik zaterdag 28 februari ga masseren tijdens de wellnessavond in De Scheg in Deventer. Voor € 9,75 per persoon, kun je genieten van zwembaden, sauna's, bubbelbad, hottubs en een heerlijke ontspannende voet- of rugmassage. Ook worden er korte yogalessen verzorgd door [Tipica Erica](http://www.tipicaerica.nl). Kijk voor meer informatie op: [Wellnessavond](http://www.sportbedrijfdeventer.nl/descheg/ontspannen/relax-wellness-night/) De scheg

**Cadeaubonnen**

Vanaf nu is er de mogelijkheid om cadeaubonnen voor verschillende massages te kopen bij Aananda. Zo kun je een zwangerschapsmassage geven aan je zwangere zus of vriendin maar ook een heerlijke ontspannende herstel- en verwen massage als kraamcadeau geven. Er zijn ook bonnen voor voetreflexmassages. [Hier](http://www.aananda.nl/Massage-cadeaubon.html) kun je een bon bestellen.

**Babymassage**

Er staat nog geen nieuwe babymassage cursus gepland. Maar als je belangstelling hebt, meld je dan aan! Geef aan welke dag jouw voorkeur heeft en zodra er voldoende aanmeldingen zijn start er een nieuwe groep. Je kunt je ook aanmelden met een groepje vrouwen, bijvoorbeeld uit de zwangerschapsyoga, om samen een cursus te doen. ook een privé cursus of een cursus bij je thuis behoort tot de mogelijkheden.

**Mama & baby yoga**

**Fit en in balans met je baby!**

Weer gaan bewegen en sporten na de bevalling? Wil je weten welke oefeningen je wel of juist niet kunt doen zo kort na de bevalling? Als kersverse mama kan het lastig zijn daar ruimte en tijd voor te vinden. En hoe doe je dat met oppas en voeden? De cursus mama en baby yoga bied je de kans om op een ontspannen manier samen met andere mama’s en baby’s aan je lichaam te werken, te ontspannen en zo een nieuwe balans te vinden.

Je gaat aan de slag om weer lekker fit te worden en tegelijkertijd versterk je op een leuke manier het contact met je kindje. Dus geen geregel van oppas, want je neemt je baby gewoon mee! Het is ook mogelijk om tijdens de cursus je baby te voeden of te verschonen.

We starten met een goede warming up, yogaoefeningen zonder èn met je baby, spierversterking, rekken, strekken, en dit alles op een speelse manier samen met je baby. De spieren van je buik, rug, billen, benen en bekkenbodem krijgen extra aandacht en we sluiten de les af met een ontspannings- of bewustwordingsoefening. Op deze manier kun je zowel lichamelijk als geestelijk weer krachtig èn flexibel worden, fit & in balans, terwijl je tegelijkertijd het contact met je kindje versterkt. Het is ook een leuke mogelijkheid om ervaringen te delen met andere jonge moeders.

De cursus bestaat uit 4 lessen van 5 kwartier en zijn geschikt voor mama’s met baby’s van 6 weken tot ongeveer 7 maanden (kruipleeftijd).

Kosten: €45,- voor 4 lessen van 9.30-10.45 uur; Inloop 9.15 uur.

4x op vrijdag vanaf 28 november.

Locatie: Via Natura,T.G. Gibsonstraat 41, 7411 RP Deventer

Graag tot ziens.

Hartelijke groet,

Anja Beeuwkes

Aananda Yoga en Massage

www.aananda.nl

Email: info@aananda.nl

Praktijkadres:

Atalanta 1

7423 GC Deventer

Telefoon: 06-55335918