

ONTWAKEN EN BELEVEN IN DE NATUUR

www.boerderijyoga.nl

Compagnonsweg 56, 8427 RK Ravenswoud

*Love is like a virus
it can happen to anybody at any time*

Maya Angelou

"I Bend so I won't Break"

We willen deze nieuwsbrief graag beginnen met een bedankje aan alle trouwe yogi's en gasten die ons het afgelopen jaar onvoorwaardelijk gesteund hebben op zoveel verschillende manieren. Zonder jullie hadden we er op dit moment zeker anders voor gestaan.

We doen ons uiterste best te blijven kijken naar de mogelijkheden in plaats van de beperkingen. Naar de positieve ontwikkelingen in plaats van de negatieve. En dat lukt! Voor ons werkt het goed om iedere keer weer mee te bewegen met dat wat ons pad kruist. Het afgelopen jaar is dat nog uitdagender dan anders. Maar in het vaste geloof dat niets voor niets is, dienen zich keer op keer weer kansen aan.

En natuurlijk is het nooit alleen maar rozengleur en maneschijn, staat het water ook ons aan de lippen en zijn we af en toe boos en verdrietig.

Maar iedere ochtend opnieuw wordt het weer licht en ligt er weer een dag vol kansen en mogelijkheden voor ons.

"I bend so I won't break"

Kerstarrangement

Ondanks -of misschien wel dankzij- alle beperkingen zitten we in de kerstvakantie redelijk volgeboekt, met hier en daar nog een bedje vrij. Zo hebben we op eerste Kerstdag nog één tweepersoonskamer beschikbaar. Ons Kerstarrangement boek je voor €85 p.p.p.n. en houdt in:

* Huisgemaakt (afhaal) viergangen diner op eerste kerstdag

* 1 overnachting op een tweepersoonskamer met eigen douche en toilet

* 1x luxe (afhaal) ontbijt op tweede kerstdag

Interesse? Boek 'm dan snel, er is nog maar één kamer beschikbaar ☺

[Kerstarrangement boeken](#)

"Live" online lessen

De komende weken komen alle fysieke yogalessen helaas te vervallen. Tijdens de vorige lockdown, in maart, heb ik vele korte yogafilmjes opgenomen, die de reguliere lessen vervingen.

Deze keer bied ik tot 19 januari wekelijkse "live" online yogalessen aan. Iedere week drie lessen;

- Yin yoga les op dinsdagavond
- Hathayoga op woensdagavond
- BackMitra yogales op donderdag-namiddag

Als je deel wilt nemen aan een "live" online les, stuur me dan een berichtje, je ontvangt dan vlak voor aanvang van de les een linkje. De kosten bedragen €8,- per les.

Mocht je interesse hebben in de eerder opgenomen video's met diverse yogavormen, dan is het hele pakket met 28 lesjes van tussen de 8 en de 20 minuten te koop voor €25,-

In de afgelopen jaren zijn er héél veel yogi(ni)'s geweest die een BackMitra aangeschaft hebben.

Hoe fijn om dan nu ook online mijn BackMitra lessen te kunnen volgen!

Op mijn website lees je precies wat BackMitraYoga inhoudt, maar kort samengevat:

BackMitra Yoga is heel rustig en weinig dynamisch, en bij uitstek geschikt bij klachten aan het bekken, de rug, nek en schouders. Met maar een paar keer per week 10 minuten oefeningen doen op je BackMitra zul je al zoveel verschil merken. Probeer het eens, het zal je verbazen.

Guy en Judith van het BackMitra team hebben een leuke actie bedacht om je in deze lastige tijd tegemoet te komen en je de kans te geven de BackMitra extra voordelig aan te schaffen. Interesse? Stuur me dan een mail of app en je ontvangt een kortingscode om de BackMitra met 20% korting aan te schaffen.

[Contact opnemen](#)

Wil jij je eigen weekend of workshop op onze prachtige locatie organiseren?

Vraag hier naar de mogelijkheden.

[Accommodatie afhuren](#)

Boeken in Corona tijd

Ook tijdens de lockdown kun je bij ons terecht voor een moment van rust en ontspanning. Of misschien kunnen we beter zeggen: Juist tijdens de lockdown.

Onze vrij-gelegen boerderij midden in de natuur biedt je alle mogelijkheden om op te laden, te herstellen, tot rust te komen, en te genieten met hen die je dierbaar zijn.

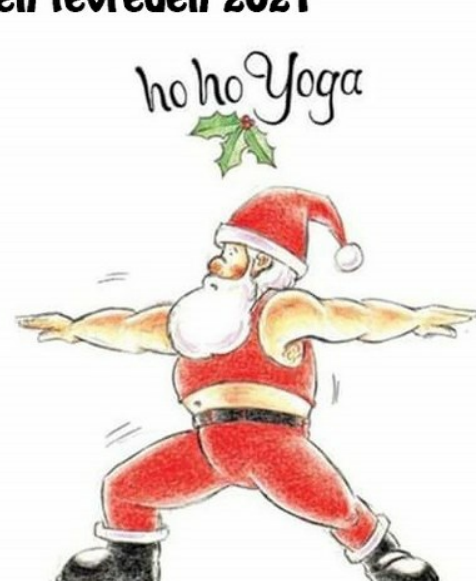
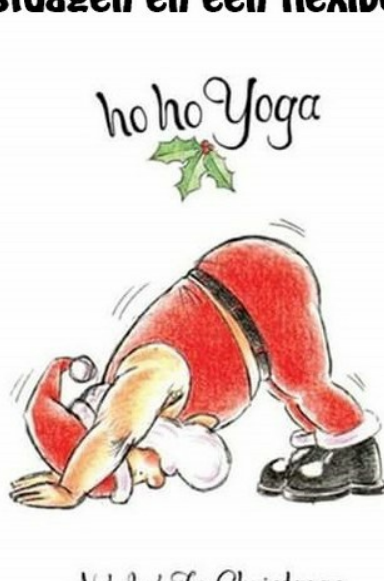
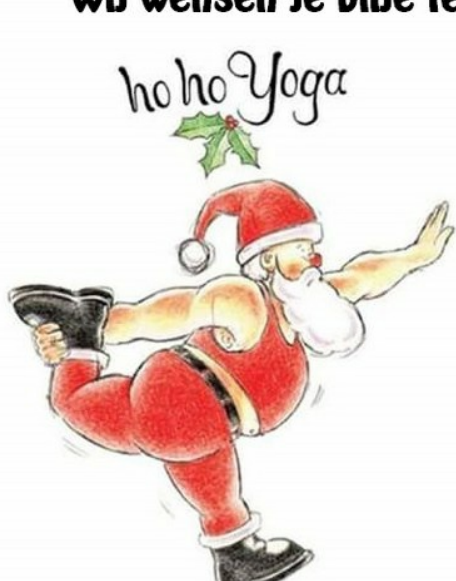
We houden een maximale bezetting aan van 50%, dat wil zeggen dat we slechts twee kamers tegelijk verhuren. Hoewel we geen maaltijden mogen serveren, kun je ze wel bestellen en afhalen. Je dekt je eigen tafel, en wij zorgen dat er een verrukkelijk ontbijt voor je klaarstaat. Of een prachtige wandeling met lunch-to-go. Liever op de fiets? Hoe klinkt een tandemtour met take-away lunch voor onderweg? Je vindt de wandelingen en tandemtour onder de link "activiteiten".

Maar er zijn ook voldoende restaurants in de omgeving die afhaal en bezorgmogelijkheden bieden. En in overleg verzorgen wij voor jou een gezonde warme maaltijd. Afhaal, uiteraard ☺

Wij geloven dat het nu, nóg meer dan anders, belangrijk is goed voor jezelf te zorgen. En daar helpen we je graag bij! Zo kun je je gezonde ontbijt uitbreiden met bijvoorbeeld een groene smoothie. Of je lunch-to-go met een voedzame soep. Geef je wensen aan, en we doen ons uiterste best ze te vervullen!

alles voor je gemaakt, absoluut zonder pakjes en zakjes, zonder toevoegingen en met zoveel mogelijk biologische producten. Hoef jij alleen nog maar te zorgen voor voldoende beweging. En zo werken we samen aan een betere weerstand en eengezonder leven!

Wij wensen je blije feestdagen en een flexibel en tevreden 2021



Contact

BoerderijYoga/ B&B de Witte Raaf
Compagnonsweg 56
8427 RK Ravenswoud

+31 6 15164154

marielslotman@gmail.com

Volg ons



BoerderijYoga



BoerderijYoga



B&B de Witte Raaf

Deel deze nieuwsbrief met iedereen die je lief is. Zo delen we goed nieuws, leuke acties en mindful-activiteiten en maken we de wereld samen een klein beetje gezelliger.

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 marielslotman@gmail.com toe aan uw adresboek.