

NIEUWSBRIEF • NAJAAR 2026

Een najaar vol rust, verbinding en verdieping.

Workshops & XL-lessen • september - november

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

Ontdek de speciale
lessen, workshops
en een dagretreat
die dit najaar bij
UKIYOGA op het
programma staan.



ZET ZE ALVAST IN JE AGENDA

Najaar bij UKIYOGA

Van rustige Qigong tot een krachtige ademreis. Kies het moment dat bij jou past en geef jezelf ruimte om op te laden, te voelen en te verdiepen.

11 SEP • 16 OKT • 27 NOV

Met Silvia Rouwers • 19.00 - 20.00 uur

Chineng Qigong

12 SEP • 17 OKT

Met Lorraine • 10.00 - 11.00 uur

Ouder & Kind Yoga

19 SEP • 14 NOV

Met Sky • 10.00 - 11.30 uur

Hatha Yoga XL

26 SEP • 6 NOV

Met Mariëlle • 10.00 / 19.00 uur

Nidra & Energiewerk XL

28 SEP • 12 OKT

Met Lorraine • 09.45 - 10.30 uur

Ouder & Peuter Yoga

2 OKT

Met Ingrid • 19.00 - 21.00 uur

Restorative Yin & Nidra

10 OKT

Met Anja Takak • 10.00 - 12.00 uur

Familieopstellingen

24 OKT

Met Mira & Ingrid • 10.00 - 16.00 uur

Leef Bewustdag

31 OKT

Met Sky & Ingrid • 10.00 - 11.30 uur

Techniek Les XL

1 NOV

Met Jelle van der Meer • 13.00 - 15.00 uur

Psychedelic Breath®

SEPTEMBER BEGINT IN ZACHTHEID

CHINENG QIGONG • MET SILVIA
ROUWERSLaat je energie weer
stromen

Vr 11 sep • 16 okt • 27 nov

19.00 - 20.00

Chineng Qigong is een rustige, meditatieve bewegingsvorm uit China, gericht op het laten stromen van je levensenergie (Chi). Met eenvoudige, vloeiende bewegingen en gerichte aandacht breng je je lichaam en geest weer in balans.

De oefeningen zijn zacht en toegankelijk voor iedereen, ongeacht ervaring. Qigong helpt je om uit je hoofd te komen en meer in je lichaam te zakken. Door de bewegingen ontstaat ruimte, ontspanning en nieuwe energie.

Veel mensen merken dat ze zich na afloop rustiger, helderder en meer in balans voelen.

€17,50 of 1 yogacredit

€50 voor 3 lessen

Koop 1 les

Koop 3 lessen

WORKSHOP OUDER & KIND YOGA • MET
LORRAINESamen bewegen, ontspannen
en vooral plezier maken

Za 12 sep • 17 okt

10.00 - 11.00

€20 per workshop

Voor kinderen van 4 tot 9 jaar met één ouder of grootouder. Rondom een thema ontdekken jullie samen het mooie van yoga. De workshop is ontspannen en speels opgebouwd vanuit de belevingswereld van het kind. Een uur vol bewuste aandacht voor elkaar, bewegen, ontspannen en een diepere emotionele verbinding.

12 september

17 oktober

XL LESSEN • EXTRA TIJD VOOR JEZELF



HATHA YOGA XL • MET SKY

Rust, kracht en balans

Za 19 sep • 14 nov

10.00 - 11.30

Hatha yoga is een rustige, evenwichtige yogavorm waarin het samenbrengen van lichaam en geest centraal staat. Je beoefent yogahoudingen in een ontspannen tempo, gecombineerd met bewuste ademhaling en momenten van ontspanning.

De les vergroot kracht, flexibiliteit en lichaamsbewustzijn en is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Leden €17,50 of 2 credits

Niet-leden €25

Leden

Niet-leden



NIDRA & ENERGIEWERK XL • MET MARIËLLE

Diepe ontspanning & helende energie

Za 26 sep • 10.00 - 11.30

Vr 6 nov • 19.00 - 20.30

Mariëlle neemt je mee in energetisch werk gecombineerd met Yoga Nidra. De les begint met adem- en aardingsoefeningen, gevolgd door een lange meditatie met energetische healing.

Terwijl je lichaam ontspant, opent je energieveld zich. Veel deelnemers ervaren een weldadige kalmte die vaak nog lang na de les voelbaar blijft.

Leden €17,50 of 2 credits

Niet-leden €25

Leden

Niet-leden

SAMEN & VERSTILLEN



OUDER & PEUTER YOGA • MET LORRAINE

Kleine yogi's, grote verbinding

Ma 28 sep • 12 okt

09.45 - 10.30

€40 voor 2 lessen

Voor peuters van 2 en 3 jaar, samen met één ouder of grootouder. Samen bewegen, ontspannen en vooral veel plezier maken onder begeleiding van yogajuf Lorraine.

Goed om te weten: kunnen jij en je peuter onverwacht een keer niet aanwezig zijn, dan mag jij als ouder de credit van de gemiste les zelf gebruiken. De credit blijft twee maanden geldig voor een les naar eigen keuze in de yogastudio.

Wij doen mee



RESTORATIVE YIN & NIDRA • MET INGRID

Een avond van diepe rust en ontspanning

Vr 2 oktober

19.00 - 21.00

Leden €17,50 of 2 credits

Niet-leden €25

We beginnen met Restorative yoga om het zenuwstelsel te kalmeren, zodat je lichaam in alle zachtheid kan herstellen. Spanning kan loslaten en er ontstaat ruimte in je lichaam, gedachten en emoties.

Daarna volgt Yoga Nidra. Je ligt in stilte en wordt begeleid naar het punt waarop je wakker en alert bent, maar nét niet in slaap valt. Hier ben je aanwezig in je ZIJN.

In deze staat plant je een Sankalpa: een intentie die je diep in jezelf neerlegt en die de weg opent naar jouw toekomstige werkelijkheid. Een reis naar binnen, steeds dieper in ontspanning.

Leden

Niet-leden

WORKSHOP • SYSTEMISCH WERK

Familieopstellingen

MET ANJA TAKAK

Za 10 oktober

10.00 - 12.00

Max. 10 deelnemers

Merk je dat je steeds tegen hetzelfde aanloopt - in relaties, werk of de keuzes die je maakt?

Familieopstellingen kijkt naar de diepere laag onder patronen: naar jouw plek binnen het gezin van herkomst, loyaliteiten en wat je mogelijk onbewust met je meedraagt. Dit kan nieuwe inzichten geven om andere keuzes te maken.

Anja, systemisch & ayurvedisch therapeut, legt eerst uit wat een familieopstelling is en hoe systemische patronen kunnen doorwerken in je dagelijks leven. Daarna volgt een praktische oefening.

Een eigen vraag? Er is voor één deelnemer ruimte om een familieopstelling te ervaren. Laat het weten als je een vraag hebt die je vanuit deze methode wilt onderzoeken. Ervaring is niet nodig; nieuwsgierigheid is genoeg.

Leden €17,50 of 2 credits

Niet-leden €25

Leden

Niet-leden



DAGRETREAT • ZATERDAG 24 OKTOBER

Leef Bewustdag

Mira en Ingrid bundelen opnieuw hun expertise voor een dag vol bewustwording, ontspanning, levenskracht en verbinding.



10.00 - 16.00

Max. 10 deelnemers

€127

Bewust leven beïnvloedt alle lagen van je Zijn: fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch. Tijdens deze dag nemen Mira van den Hemel, leefstijlcoach, en Ingrid Raben, yogadocent | Life en Soulcoach, je mee in een reis waarin je niet alleen leert, maar ook diep ervaart.

Laat je onderdompelen om in ontspanning weer op te laden. Voel wat het met je doet en neem het mee in de dingen van alledag.

[Koop je ticket](#)

WAT KUN JE VERWACHTEN?

- Inspirerende workshops rond bewust en gezond leven.
- Lichaamswerk: yoga en ademhaling.
- Momenten van rust, verbinding en diepe aanwezigheid.

VERDIEPEN & ERVAREN



TECHNIEK LES XL • MET SKY EN INGRID

Meer aandacht voor de houdingen

Za 31 oktober

10.00 - 11.30

Ashtanga en Power Yoga worden in een vlot tempo en in flow uitgevoerd. Daardoor is er minder ruimte voor uitgebreide uitleg. In deze XL-les nemen Sky en Ingrid je stap voor stap mee door een aantal houdingen.

De houdingen worden rustig en duidelijk toegelicht, zodat je ze beter leert kennen en daarna bewuster en met meer flow aan je reguliere les kunt deelnemen. Natuurlijk is er ruimte voor vragen.

Nieuw met Ashtanga of Power Yoga? Dan is dit een prachtige les om te ervaren of het iets voor jou is.

Leden €17,50 of 2 credits

Niet-leden €25

Leden

Niet-leden

WORKSHOP PSYCHEDELIC BREATH® •
MET JELLE VAN DER MEEREen krachtige ademreis
naar binnen

Zo 1 november

13.00 - 15.00

Max. 15 deelnemers

€45

Psychedelic Breath® verbindt eeuwenoude ademtechnieken met moderne neurowetenschap. Onder begeleiding van speciaal gecomponeerde elektronische muziek word je meegenomen in een intense, transformerende ervaring.

Met bewuste, ritmische ademhaling zak je uit je hoofd en land je in je lichaam. Je ervaart een diepe meditatiestaat terwijl je helder en alert blijft. Vanuit die plek kunnen inzichten ontstaan die normaal

Koop je ticket



Gezondheidsdisclaimer:

Intense ademhalingsoefeningen, waaronder Psychedelic Breath®, worden afgeraden bij zwangerschap, epilepsie, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, hoge oogdruk, klinische angst of paniekaanvallen, psychose, een geschiedenis van een beroerte en na recente operaties, met name in het gezicht.

TOT OP DE MAT

Wat van ons aanbod geeft jou dit najaar precies wat je nodig hebt?

Kies jouw moment van rust, verdieping of
verbinding. Via de knoppen in deze
nieuwsbrief kun je direct reserveren.

[Bekijk ukiyoga.nl](https://www.ukiyoga.nl)

