



## Virussen, natte sneeuw en vroege lente,

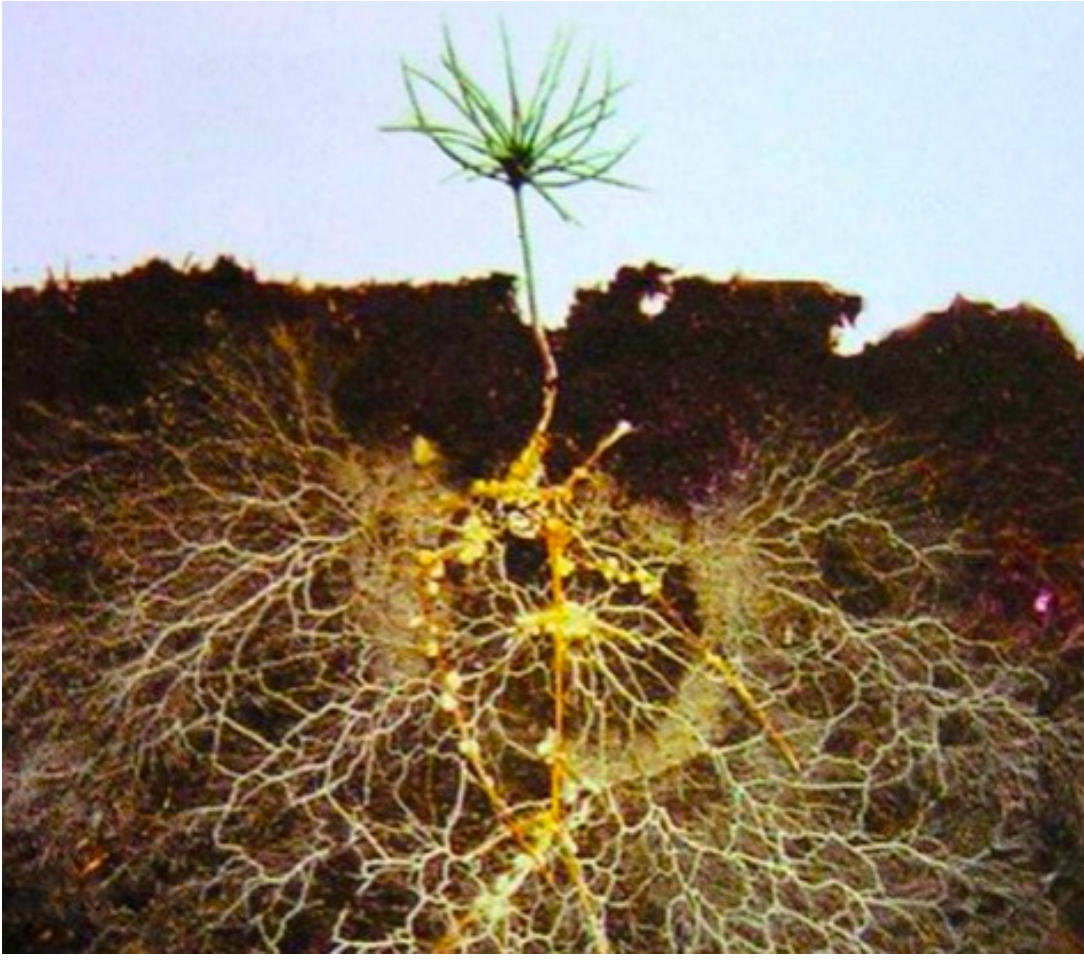
dat zegt het allemaal voor deze tijd. Onder de sneeuw of achter de gure regenkoude ligt het leven te lachen naar ons. Stap je tuin in en kijk met je hart. De natuur en alles wat erin leeft is je grootste yogleraar. Daarom trekken we deze maand de tuin in om te herontdekken wat het gezonde ritme van ons innerlijke klimaat is.

**'De hemel en aarde kunnen lang leven, omdat ze niet voor zichzelf leven.'** — Lao Tse

Hartelijke groet!

Esther en Bart.

## YOGA met je TUIN en je omgeving!

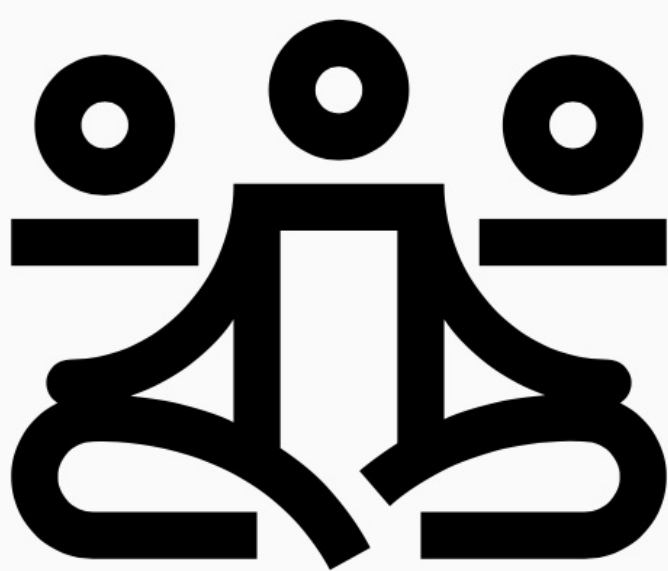


### Workshop Hergroenen

Word een lokale klimaatheld door je tuin een tikkeltje wild en yogischer te maken. Leren 'hergroenen' volgens de permacultuur principes helpt de natuur, je bodem en je gezondheid!  
*i.s.m VormingPlus en stad Scherpenheuvel-Zichem*

[Lees meer via deze link](#)

## Meer lentestroom deze maand



### Meditatie in Groep

Vrijdagavond 13 maart 20u00

Deze keer: **chakra meditatie**. Een mooie gelegenheid om je meditatie beoefening in groep te beleven.

[Klik hier voor meer info of inschrijvingen.](#)

## Wij doen ook mee aan

### Dag van de ZORG

Op zondag 15 maart kan je ons vinden in groepspraktijk 'In Harmonie' in Diest met informatie en gratis kennismakingssessies: 'Hoe maak ik mijn hoofd leeg!' [meer info via de facebookpagina.](#)

[klik hier en lees meer over de dag van de zorg.](#)



## Tot slot nog een gratis hartelijk yogaschema...

[Klik hier voor het volledige schema!](#)

Stel voor: een rode vlam in de maag  
Etc. Hand op de maagstreep.  
Breng Middenerf AH tot stand.

Adem diep, zonder pauzes, zonder haperingen,  
IN = EX

21 x

neusgat



Er gebeurt nog veel meer op het yogische vlak je buurt, je leest er meer over in onze volgende nieuwsbrief van maart. Volg ons op Facebook en abonneer je op ons You-Tube kanaal, dan ben je helemaal mee!

Heb je nood aan een individueel gesprek, of yogabehandeling dan [vind je onze contactgegevens via deze link](#), of op onze website; [www.yogadiest.be](http://www.yogadiest.be)



Volg Yogadiest



YouTube