Yoga bij 't Kolkhuis

5 juli 2026



Yoga is about transformation: How will your practice transform you?

When I first began exploring yoga, I was drawn to the Ashtanga Yoga series—it's a series of challenging yoga poses that you repeat in exactly the same order every time you practice. The series is intense and it requires an enormous amount of strength and flexibility. I bought an Asthanga Yoga book, flipped through the pages and sadly acknowledged that I could probably only do 25% of the poses. On the cover of the book was a picture of a woman in Eka Pada Urdhva Dhanurasana—one legged wheel pose. I remember being deeply impressed with that pose, and thinking, "My body will never be able to do anything like that." But it was fun to dream.

When I started practicing yoga more regularly, I would sometimes try to push myself up into wheel pose. I could barely get my head off the ground. I just couldn't do it, until one day--quite unexpectedly--I DID!. Only for a second and it was an enormous effort, but it was like something had suddenly changed or opened up in my body. The funny thing was, it had happened without me realizing it. My practice had changed me. I was different.

In May, I was fortunate enough to spend two weeks in India on a yoga retreat with a small group of yoga students and a skilled yoga teacher. Pushing up into wheel-pose was still a challenge, but on good days I could hold it for a few seconds. Picking my foot up off of the ground was still impossible in my mind. Straightening one leg into the air was unthinkable, until one day in India--quite unexpectedly--I DID!

.

Yoga transforms our bodies and our minds in ways we can't even imagine. I have experienced this myself and believe that it can be true for others as well. This is why I teach.

And yet, I often doubt myself. I went to India to get as close to the source of this beautiful tradition as I possibly could. I wanted to understand it better, know that I was doing it right, and even more importantly get confirmation that I was teaching it correctly. But what India taught me about yoga was even more surprising than me lifting my leg up into Eka Pada Urdhva Dhanurasana: Don't focus too much on the result, Just show up regularly and do your best. Yoga will take care of the rest. Enjoy your practice!

Julie

In deze nieuwsbrief kun je lezen over:

Yoga is about transformation: How will your practice transform you?

Jullie feedback maakt een verschil!

Zomerrooster 2026
Tijdig aan/afmelden

Zomerzin
(een zomers gedicht)

Yin in de Zomer

De Yamas en de Niyamas: hoe zat dat ook alweer?

Strippenkaarten en losse lessen

Nieuw abonnementssysteem voor Power Yoga

Wist je dat...?

Jullie feedback maakt een verschil!

Merijn de Leur
Yin--ma 19:30

Dankzij Yin Yoga is mijn houding verbeterd en is mijn lichaam flexibeler geworden. Daarnaast zijn de lessen een fijn moment om even met niets anders bezig te zijn en los te komen van alles wat overdag in mijn hoofd rond gaat. Ultieme ontspanning na een dag werken!

Ik kijk iedere maandag uit naar de les, een heerlijk begin van de werkweek. Totaal ontspannen en met een leniger gevoel dan daarvoor rol ik na de les tevreden mijn bed in. De manier waarop Anneke de lessen verzorgt bevalt mij heel erg goed. Ook vind ik de combinatie van Yin Yoga en Power Yoga erg fijn.

De combinatie van ontspanning en inspanning creëert balans die doorsijpelt in mijn dagelijkse functioneren. Ook tijdens het tennissen maak ik bijvoorbeeld dankbaar gebruik van de ademhalingstechnieken die we gebruiken tijdens de les.
Al met al vind ik het echt een aanrader om Yin Yoga onderdeel te laten zijn van je wekelijkse routine. Het helpt om af en toe bewuster even afstand te nemen, je op je ademhaling te richten en te ontspannen. Heel fijn voor als je gaat slapen of wanneer er iets uitdagends te doen staat!

Laurens van Zuijlen
Iron Flow--do 8 uur

Als iemand mij twee jaar geleden had verteld dat ik wekelijks yogalessen zou volgen, had ik die persoon redelijk voor gek verklaard. Begin november kreeg ik echter de kans (en ik had tijd) om mee te doen met Iron Flow Yoga voor mannen. Dat laatste is wel fijn, aangezien ik toch wel de indruk heb dat wij (mannen) collectief stijver zijn dan de meeste vrouwen. Dan val ik niet zo op.. haha.

Nu, een paar maanden verder, ben ik helemaal verkocht! De lessen zijn fijn om te doen. Feitelijk ben je één uur per week bezig met je lichaam, maar ook onbewust aan het werk aan je 'mind'. De lessen maken spieren en banden los waar ik het bestaan van nog niet eerder had ervaren, maar ze zorgen er ook voor dat ik steviger op mijn benen sta. Uiteindelijk merk ik dat ik makkelijker kan bewegen, minder last heb van een stijf lijf maar ook rustiger word in mijn hoofd.

Dat heeft ertoe geleid dat ik, nu ik minder tijd heb dan in het begin van de lessen, toch ruimte maak om de lessen te kunnen blijven volgen; I am hooked!

Noortje Witteveen
Flow & Stretch--woe 9 uur

Ik kijk elke week weer uit naar de yogales! Het is een hele fijne manier om mezelf fysiek uit te dagen en in hetzelfde uur ook helemaal tot rust te komen. Er is veel afwisseling in de oefeningen en er is een goede opbouw van de les zodat je goed mee kunt blijven doen en het niet te snel gaat. De manier waarop Julie soms corrigeert en/of helpt voelt natuurlijk aan. Daarnaast is het voor en na de lessen ook altijd gezellig en is de sfeer tijdens de lessen fijn.

Ik merk dat ik in het afgelopen jaar sterker ben geworden en dat ik verlost ben van mijn rugklachten. Als ik een keer niet kan komen naar de les dan mis ik het echt en doe ik thuis yoga oefeningen. Ook gebruik ik dagelijks ademhalingstechnieken die ik tijdens de yogalessen heb geleerd om helemaal tot rust te komen voordat ik bijvoorbeeld ga slapen.

Yoga is een belangrijk deel van mijn leven geworden!

Dank jullie wel!

Wil je ook een leuke review schrijven? Positieve reviews helpen ons om te groeien! Met de QR code hiernaast kan je je ervaring delen over de lessen, de docenten en de locatie.

SCAN ME

Zomerrooster 2026

De vakantiedagen staan voor de deur! Dat betekent dat er tijdens de zomervakantie (vanaf 5 juli) een aantal Power Yoga lessen komt te vervallen. De Yin lessen gaan in de zomer gewoon door. Hieronder vinden jullie een overzicht van het zomerrooster. Vanaf week 32 (maandag 3 augustus) draaien we weer volgens het normale lesrooster.

les	maandag Yin 19:30-20:30	woensdag Flow & Go 8:00-8:50	woensdag Flow & Stretch 9:00-10:00	donderdag Iron Flow 8:00-8:50	donderdag Iron Flow 9:00-10:00
week 28 5 juli t/m 11 juli	✔	✘	✘	✘	✘
week 29 12 juli t/m 18 juli	✔	✘	✘	✘	✘
week 30 19 juli t/m 25 juli	✔	✘	✘	✘	✘
week 31 26 juli t/m 1 aug	✔	✘	✘	✔	✘
week 32 2 aug t/m 8 aug	✔	✔	✔	✔	✔
week 33 9 aug t/m 15 aug	✔	✔	✔	✔	✔

Tijdig aan/afmelden

Om tijdig een besluit te kunnen nemen over een eventuele annulering van een les, vragen we je om je minimaal 6 uur voor aanvang aan of af te melden. Tot 6 uur voor de les kun je kosteloos annuleren. Bij een afmelding binnen 6 uur wordt het les-tegoed afgeschreven. Bedankt voor jullie medewerking!

De lessen gaan door wanneer er minimaal vier aanmeldingen zijn.



Zomerzin

Heb jij ook zo'n zin in zomer?
Zin in warmte, zin in vrij,
Zin in zon, want die maakt blij.

Zin de zonnestralen te voelen op je huid,
Het tsjirpen van krekels als enige geluid,

De geur van lindebloesem vult de lucht
De wind slaakt af en toe een warme zucht.

De zomer vult ons met haar vuur,
Zet ons aan tot avontuur.

We rennen, dansen, energiek en blij,
Ging deze tijd maar nooit voorbij...

In die hectiek ga je maar door,
Gaan al die mooie plannen voor.

Juist dan is een pas op de plaats zo fijn.
Even niet alsmaar bezig zijn.

Maar gewoon een momentje hier,
Rusten, ontspannen, op jouw eigen manier.

Jezelf laten landen, in dit moment,
Je lijf ontspant, je hoofd wordt kalm, je bent.

Je ademt in en langzaam uit, volop genietend van zomerzin,
Spanning uit en balans in.

~Anneke ~

KOLKHUIS



volgende proeflesavond: woensdag 19 augustus

Wij groeien graag! Doe mee met de zomeractie en krijg een gratis les, deel het lesrooster, of nodig een vriend of kennis uit voor een proeflesavond in augustus.



Yin en de Zomer



De zomer is begonnen! Op 21 juni bereikte de zon haar noordelijkste punt en starte ze aan haar weg terug naar het zuiden. Dat weten we eigenlijk allemaal wel, maar vaak zijn we ons minder bewust van wat dit met ons doet. In Yoga zegt men: alles is energie. Alles trilt, beweegt en transformeert. De wereld om ons heen en ook wij, mensen.
In termen van energie betekent de zomer dat 'Yange' energie de overhand neemt. De zon schijnt fel, buiten is het warm. De bomen zijn groener dan ooit en planten bloeien uitbundig. Alles groeit en bloeit. In onszelf merken we dat we veel energie hebben en zin hebben naar buiten te gaan. We willen onszelf laten zien en de wereld ontdekken. Het past precies binnen de 'Yange' energie van de zomer.
Het voelt vaak fijn om volop bezig te zijn en van de ene activiteit naar de andere te rennen. Toch, als we te veel opgaan in het vuur van de zomer, dan raken we uit balans. Yang (actie) en Yin (rust) gaan hand in hand. Juist in een tijd van veel energie en actie is een moment van ontspanning, rust en stilte voedend. Genieten van alle mogelijkheden die de zomer biedt en tegelijk stevig staan, met een ontspannen lijf en een kalme mind. Daarmee gaan we de komende weken aan de slag in een serie Yin lessen die gaan over de energie van de zomer, welke mogelijkheden die ons geeft en vooral, hoe we de balans behouden. Zodat we optimaal kunnen genieten van die fijne zomer!

Anneke

De Yamas en de Niyamas? Hoe zat dat ook alweer?

Wat een prachtige filosofie! De Yama's en Niyama's vormen de eerste twee stappen van het achtvoudige pad dat Patanjali beschrijft in de Yoga Sutra's. Ver van zwaar of zweverig geven deze richtlijnen juist eenvoudige, maar krachtige handvatten voor hoe we omgaan met anderen én met onszelf.

Tijdens de Power Yoga lessen van mei en juni hebben wij de vijf Yamas en de vijf Niyamas verkend en beoefend op de mat.

Van veel deelnemers heb ik teruggekregen dat deze principes inspirerend zijn en uitnodigen tot reflectie. Hierbij een overzicht om nog eens rustig door te lezen, als herinnering, ter inspiratie of misschien gewoon als stof tot nadenken.



Strippenkaarten en losse lessen kopen

Voor Yin Yoga (en t/m oktober ook voor Power Flow) kun je kiezen uit verschillende betalingsopties. Je kunt een losse les volgen (€16,50), ideaal als je af en toe wilt komen. Kom je vaker? Dan kun je kiezen voor een 5-strippenkaart (€15 per les) of een 10-strippenkaart (€13,50 per les). Voor Yin Yoga en Power Flow zijn aparte strippenkaarten verkrijgbaar. Een Yin Yoga-strippenkaart is alleen geldig voor Yin Yoga en een Power Flow-strippenkaart alleen voor Power Flow. Power Flow lessen worden direct verrekend via het boekingssysteem; voor Yin Yoga ontvang je een betaalverzoek per e-mail.

Nieuw abonnementssysteem voor Power Yoga

Vanaf 1 oktober stappen de Power Yoga lessen over op een **abonnementssysteem**. Met een abonnement heb je een vaste plek en hoef je je niet meer wekelijks aan te melden. De bijdrage wordt maandelijks automatisch geïncasseerd. Dit zorgt voor meer continuïteit binnen de groepen, waardoor deelnemers samen kunnen groeien en er een stabiele basis ontstaat voor de verdere ontwikkeling van de lessen. Daarnaast vraagt het minder administratieve tijd achter de schermen en draagt het bij aan een gezonde en stabiele basis voor de toekomst.

Na de zomervakantie wordt via de appgroepen alle praktische informatie gedeeld over tarieven, abonnementsvormen en voorwaarden. De startdatum van 1 oktober is bewust gekozen, zodat iedereen voldoende tijd heeft om bestaande strippenkaarten op te maken. Houd hier eventueel rekening mee bij de aanschaf van nieuwe strippenkaarten in de komende maanden. Mochten er op 1 oktober toch nog lessen tegoed zijn, dan wordt samen gekeken naar een passende verrekening.

Wist je dat....?

- Er een MomoYoga app bestaat waarin je met een paar klikken jouw Yogales kan boeken? Je kan deze app kosteloos downloaden via de AppStore (voor iPhone) of Google Play Store (Android).
- Daphne met een fantastisch internationaal team in het najaar het Ayurvedisch retreat Rooted in Nature organiseert in ‘t Kolkhuis? Drie dagen vol voeding, yoga en wijsheid. Scan de QR-code voor meer informatie of bezoek https://kolkwater.nl/reconnect-yourself/
- Julie haar website deze zomer live gaat? Veel dank aan Evert! www.fallinlovewithyoga.nl
- We het leuk vinden als je deze nieuwsbrief deelt met geïnteresseerden?
- We al bezig zijn met mooie plannen voor het najaar?



Wij wensen jullie een prachtige zomer!

Julie, Anneke & Daphne