



Als
je
minder
denkt,
kun
je
meer
dan
je
dacht.

Het leven verandert zelden van de ene dag op de andere. Net als in de natuur ontstaat echte groei vaak langzaam, gevoed door kleine keuzes, geduld en vertrouwen. Pas na verloop van tijd wordt zichtbaar wat al die tijd in stilte aan het groeien was.

Deze herfstperiode nodigt uit om niet alleen vooruit te kijken, maar ook stil te staan bij wat je onderweg al hebt opgebouwd. Welke stappen heb je gezet? Wat mag je koesteren? En waarin wil je opnieuw energie investeren?

We nodigen je uit om op 23 of 25 september te starten met onze yogalessen. Yoga gaat niet alleen over bewegen, maar ook over hoe je leeft en ontspant. In onze lessen schakelen we van beweging naar ontspanning met als brug: de ademhaling... wat ons naadloos brengt tot bewustwording en verbinding.

Technieken die we leren in yoga, meditatie en ademhaling kunnen ervoor zorgen dat onze innerlijke onrust stiller wordt, dan kan zich openbaren wie je ten diepste bent. We verliezen ons vaak in de inhoud van gedachten, maar als je die ziet als beweging en kijkt naar de bron van die beweging, merk je dat alles voortkomt uit stilte. Yoga helpt om vanuit het hoofd in het lichaam te komen om vervolgens die stilte op te merken.

Het is een geleidelijk proces: eerst onderzoekend kijken welke yogahoudingen binnen jouw bereik liggen en dan wat loslaten. Voelen wat je lichaam wil en daarnaar handelen. Met de tanden op elkaar de perfectie proberen na te streven, is geen goed idee. Zo loop je alleen maar blessures en pijn op. Niet pushen maar voelen! Je ogen sluiten en van binnenuit voelen wat goed voor je is op dit moment.

Perfectie is niet van deze wereld! Dus stuur je lichaam niet aan vanuit je hoofd, maar ga ermee in dialoog. We nodigen je uit om minder te denken en meer te ervaren. En vooral: te ontdekken wat er gebeurt als je werkelijk thuiskomt in je lichaam.

We wensen je een yogajaar toe waarin je bewust mag leven en in lijn mag blijven met wat jou gelukkig maakt. Kies de richting van rust, vertrouwen en flexibiliteit!

Met plezier helpen we je op weg!
Team Yoga Lannoy: Annie, Stefanie en Christine.





YOGAJAAR 2026-2027

Alles wat je zoekt, begint met de bereidheid om te luisteren naar wat zich in jou wil tonen. En geloof me vrij: alles wat je zoekt is al aanwezig binnenin. Luister naar je innerlijke stem. Bij Yoga G. Lannoy helpen we je graag om die stem te blijven volgen!

We openen ons yogajaar op **woensdag 23/9/26** en **vrijdag 25/9/26**.

Wijziging uur

We starten op woensdagavond een **halfuur vroeger!**

woensdagavond om 19u30
vrijdagmorgen om 9u30

Er mag geswitcht worden
tussen beide lessen !

Waar

Buurthuis Wieltjesgracht (d' Oude Kapelle)
Lange Torhoutstraat 29 Ieper



Parking

Achter de kapel, langs de weg naast het water is er een grote parking. Opgepast: blauwe schijf zetten tussen 9u en 18u als je parkeert in de Lange Torhoutstraat. Let op: vanaf 1 januari 2027 wordt parkeren in de Lange Torhoutstraat betalend !

Matjes

Zelf mee te brengen. Ideale maten: breedte 90cm – lengte 190 cm – dikte 1,50 cm. Zorg ook voor een dekentje of badhanddoek. Bij nekpijn brengt een kussentje verlichting, bij kniepijn kan je een bankje gebruiken. Bankjes zijn bij ons te koop voor 15€



Tip

Kom uiterlijk 10 minuten vóór aanvang van de les. We starten stipt! Elke yogales verloopt in stilte, duurt anderhalf uur en wordt afgesloten door een geleide meditatie.

Betaling

Cash bij de 1^e les waar je bij aanwezig bent. Geen geld bij? Overschrijven kan ook op **BE22 7360 5894 5247** op naam van Yogakring Georges Lannoy. Vermeld steeds je naam en wat je wilt bestellen.

Nog even dit:

Ons yogajaar loopt af eind mei 2027, waardoor onze jaarlijkse samenkomst met activiteit een stukje naar voor schuift. Op woensdag 2 juni 2027 ronden we af in schoonheid. Als je dit nu al aanduidt in je agenda, dan kan je er zeker bij zijn !



KALENDER

Verlofdagen waarop er **geen** yogalessen gegeven worden:

HERFSTVAKANTIE:	van di 3-11-2026 tot zo 8-11-2026
WAPENSTILSTAND:	van wo 11-11-2026 tot zo 15-11-2026
KERSTVAKANTIE:	van ma 21-12-2026 tot zo 03-1-2027
KROKUSVAKANTIE:	van ma 8-2-2027 tot zo 14-2-2027
PAASVAKANTIE:	van ma 29-3-2027 tot zo 11-4-2027

Iris, sinds vele jaren trouw yogalid, schreef volgend stukje over ons samenkomen in juni:

Op 10 juni 2026 sloten we het yogajaar af met een leerrijke uitstap naar de Palingbeek, onder de enthousiaste begeleiding van Ranger Jan !

Al wandelend ontdekten we de pracht van de natuur en leerden we verrassende weetjes over fauna en flora.

Het was een boeiende avond vol verwondering en gezellig samen zijn. Als mooie afsluiter genoten we samen van een heerlijke picknick, een ontspannen moment om na te praten, te lachen en het yogajaar in verbondenheid af te ronden.

Hierbij enkele impressies:

