



## DE KLEPPER

Uitgave van Stichting Dorpsbelangen Hooge Mierde  
Redactie: De Luther 10 tel:06-12927560  
e- mail: [deklepper@dorpsbelangenhoogemierde.nl](mailto:deklepper@dorpsbelangenhoogemierde.nl)  
Kopij voor: Woensdag 18.00 u  
Website : [www.dorpsbelangenhoogemierde.nl](http://www.dorpsbelangenhoogemierde.nl)  
Zie hier ook de **activiteitenagenda**  
Jaargang 40 nr 2 26 jan 2022



## Dorpsraad Hooge Mierde

De Dorpsraad Hooge Mierde is op zoek naar uitbreiding. Met name een secretaris. Uiteraard zijn meerdere personen welkom om de Dorpsraad mee te versterken.

Graag aanmelden op [secretaris@dorpsraadhoogemierde.nl](mailto:secretaris@dorpsraadhoogemierde.nl)

## Beste Lerifas leden,

Graag willen we jullie via deze weg laten weten dat wij het stokje van het eerdere bestuur overnemen. Allereerst willen we Sjaan Schoormans, Maria Hendrixx en Nel Roovers bedanken voor hun inzet afgelopen jaren! Na wat rustige (Corona) jaren achter de rug hopen we komend jaar de buurtvereniging weer wat nieuw leven in te blazen. Hiervoor zijn ideeën altijd welkom ([bv.lerifas@gmail.com](mailto:bv.lerifas@gmail.com)).

Woon je in onze buurt en nog geen lid? Aanmelden kan via [bv.lerifas@gmail.com](mailto:bv.lerifas@gmail.com) of 0641616208.

Jorg Spooren , Carlijn van Lieshout, Stijn van den Borne, Nienke Kokken

## Beste VdV leden,

Dinsdag 8 februari leuke avond met Jan Raaymakers en zijn accordeon kan helaas niet door gaan. Het bestuur

## Beste KBO leden,

Op donderdag 3 februari is er weer een wandeltocht. Vertrek om 14.00 uur bij de Schakel.

1 februari as gaan we weer kienen in de Schakel om 13.30 uur. U bent van harte welkom. Bestuur KBO.



## **YOGA Nieuwe lessen bij Praktijk de Vlinder**

**Yin yoga** met ingang van dinsdag 1 maart van 9.15-10.45 uur. Het lesmoment bestaat uit anderhalf uur rustige yoga, meditatie en een uitgebreide ontspanning. 'Yin' kent vele uitleggen (oa de aandacht naar binnen richten) en is het tegengestelde van 'Yang' (de aandacht naar buiten richten). Bijzonder is dat in de beoefening uiteindelijk toch beide energieën een impuls krijgen. Tenslotte kan het ene niet zonder het andere bestaan.

In Yin yoga wordt een houding 3 tot 5 minuten aangehouden. Pezen, spieren, bindweefsel worden langzaam gerekt en gehydrateerd. Gewrichten blijven soepel of worden soepeler. Het hoofd komt tot rust. De houding kan een weldadig moment zijn om los te laten, toe te laten en volkomen te ontspannen. Het gaat niet om het aantal houdingen, meer om de beleving in de houding.

Zeker te weten, dat je met veel ruimte in hoofd en lichaam de les verlaat.  
Informeer of Yin yoga bij jou past....

**STOELYOGA**, met ingang van donderdag 3 maart van 11.00-12.00 uur. Bijzonder dat er zo veel yoga oefeningen mogelijk zijn op en met een stoel. Met jouw mogelijkheden, kun je op een prettige, zachte en ook krachtige wijze aandacht geven aan je lichaam, ademhaling en geest.  
Informeer of Stoelyoga bij jou past....

Op woensdag van 10.45-11.45 uur is er overigens **Yoga voor senioren**. Wellicht past dit nóg beter bij jou.

Voor overige informatie en lessen kun je kijken op [www.yogapraktijkde-vlinder.nl](http://www.yogapraktijkde-vlinder.nl).

Bellen kan natuurlijk ook: Anita van Gulp; 06-25237177