

Inhoudsopgave de Club Nijmegen studieklapper dec. 2024 – december 2025

Inhoudsopgave de Club Nijmegen studieklapper 2025	1
Inleiding.....	2
Programmagids 2025	3
Stiltelessen december 2024	4
Stiltelessen 2025	5
Hello 2025! maandagavond Maanyoga & toegankelijke Klassieke Yoga	6
Everybody Hufflepuff Zomercursus 2025 maandagavond.....	9
Najaar 2025 maandagavond Maanyoga & toegankelijke Klassieke Yoga	11
Het Yogaboek van Liefdeseend.....	13
hatha yoga: Yoga with Adriene.....	13
hatha yoga: diversen	13
hatha: Rockstar yoga	13
hatha: Shiva Rea - Feel the Flow.....	13
poweryoga: Yoga with Adriene.....	14
gevorderd: diversen.....	14
poweryoga : Rockstar yoga	14
poweryoga: Shiva Rea - Feel the Flow.....	14
Meghan Currie -Creativity is Free	14
Tillie Mia	14
Witte Tijgerin	15

Inleiding

Welkom bij de Club!

Hier kun je yoga volgen voor generatie X.

Tot deze generatie behoor je om te beginnen als je geboren bent tussen 1965 en 1980.

Deze geboortejaren worden overal als generatie X aangeduid.

Maar bij de Club ben je ook welkom als je geboren bent tussen 1960-1965.

Dit is de originele generatie X, die begin jaren 90 deze naam kreeg.

En als je geboren bent tussen 1955 en 1960; In deze vijf jaar herken je al een nieuwe generatie. Madonna, Michael Jackson en Prince zijn geboren in 1958, en zijn duidelijk geen Babyboomers (1946-1955), die juist opgroeiden in de jaren 60.

In Amerika wordt ook erkend dat opgroeien in de jaren 70 een hele andere generatie heeft opgeleverd, en worden Madonna, Michael Jackson, Prince en alle anderen geboren tussen 1955-1965 *Generation Jones* genoemd.

Maar die hebben we niet in Nederland.

Hier kunnen we 1955-1960 en 1960 – 1965 dus het beste tot Generatie X rekenen.

Wat sowieso het meest fair is, want wie geeft er nu begin jaren 90 zo'n coole naam aan de jeugd van tegenwoordig (geboren 1960-1965);

Om hem vervolgens af te pakken en door te schuiven naar een generatie die Lacoste polo's droeg?!

Of in ieder geval in de klas zat bij mensen die deze polo's droegen, of kleurige Benetton outfits.

De fantastische naam *Generation X*, of *Gen X*, is dus uiteindelijk blijven plakken op 1965-1980, maar 1955-1965 hoort er ook bij.

Vanaf 2027 wordt de Club voor 40+, maar ook nu kun je je al aanmelden als je een andere leeftijd hebt, maar deze stijl van yoga je aanspreekt.

Maar in eerste instantie zijn wij dus

De Club
yoga voor generatie X
tot zomer 2027

En daarna:

De Club
20th century yoga
vanaf herfst 2027

Tot ziens, tot Club!

~Suzanne Beenackers
22 augustus 2024, Nijmegen
<https://declubyoga.com/>

Programmagids 2025

De lessen zijn gebaseerd op de 52 yogaschema's van het Yogaboek van Liefdeseend.
Dit zijn schema's die ik oorspronkelijk gemaakt heb voor Het Harry Potterjaar, seizoen 2017-2018, maar er zitten ook andere schema's bij.

Deze namen komen uit de Harry Potter boeken, naar de vier "huizen" op school voor tovenaarsleerlingen, Hogwards.

De namen van de vier huizen zijn hier gebruikt voor vier typen lessen.

Normaal had ik deze vier namen allang laten vallen, want niet iedereen kent de Harry Potterboeken.

Maar deze namen komen terug op de schema's.

Vandaar dat ik ze erin laat.

"Gryffindor" betekent dat het een Klassieke Hatha yogales is.

"Hufflepuff" dat het een ontspannen hatha yogales is.

"Ravenclaw" is poweryoga

en "Slytherin" gevorderd

De schema's die je tegen kunt komen in de maandagavond les zijn Hufflepuff, en een enkele Gryffindor en Slytherin.

Daarnaast worden alle schema's deze jaren herfst 2024- zomer 2027, verfilmd op [het YouTube kanaal](#) "Yoga met Suzanne Beenackers".

Stiltelessen december 2024

Yoga Stilte-Les

Maan Yoga & toegankelijke Klassieke Yoga
maandag avond
Nijmegen West

wanneer: 23 en 30 december 2024
aanmelden mogelijk t/m 14 december 2024
deelname kost € 17,50

Registratie

Stuur een berichtje naar Suzanne
s_beenackers@hotmail.com

23 december 2024

thema: "Het Licht In Jezelf"

Juist nu het buiten donker is, brandt je innerlijke licht feller.
Je wordt begeleid om naar binnen te keren, zodat je tijdens de kerstdagen nog meer kunt stralen.

30 december 2024

thema: "Best of Twelve"

12 effectieve yogahoudingen, symbolisch voor de twaalf maanden van het jaar.
De houdingen worden aangepast zodat ze ook toegankelijk zijn voor beginners.
Je krijgt de oefeningen op papier mee naar huis, zodat je er het hele jaar plezier van hebt.

Voor wie

Je bent van harte uitgenodigd samen dit jaar af te sluiten.
Enige punt van aandacht is dat de yoga ruimte op de eerste verdieping zit, en deze daardoor niet rolstoel toegankelijk is.

De les zelf is eenvoudig, maar vereist wel een rustige geest.
Zet van tevoren je mobiele telefoon uit.

We hebben voor aanvang contact via email, over waar je moet zijn.

Over Yoga Stilte Lessen Nijmegen

Stiltelessen zijn nieuw, en zullen vanaf 2025 vier keer per jaar worden gegeven;
Rond de feestdagen, de Carnavalsvakantie, de Mei vakantie, en de Herfstvakantie.
De Stilte Lessen van 23 en 30 december zijn voor iedereen die in deze drukke periode op zoek is naar innerlijke rust en bezinning.
Waar in de geest een moment stil is.
En het Zelf, mag rusten in het Zelf.

Stiltelessen 2025

Yoga Stilte-Les

Maan Yoga & toegankelijke Klassieke Yoga

maandag avond

Nijmegen West

wanneer:

maandag 3 maart 2025

maandag 5 mei 2025

maandag 13 oktober 2025

maandag 22 december 2025

maandag 29 december 2025

deelname kost € 17,50

inhoud wordt t.z.t bekend gemaakt

Hello 2025!
maandagavond
Maanyoga & toegankelijke Klassieke Yoga

Van januari t/m juni 2025 is er 22x les op maandagavond.

Het zijn 22 lessen, uit de verschillende secties van Het Yogaboek van Liefdeseend.

Hello 2025!
Maanyoga & toegankelijke Klassieke Yoga

Maandagavond Nijmegen West
22 lessen Maanyoga, ontspannen lessen

wanneer: januari t/m juni 2025
inschrijving open: december 2025
inschrijfgeld: € 330

Carnavalsvakantie: maandag 3 maart
voorjaarsvakantie: maandag 5 mei (1 week)
bijzonderheden: Tweede Paasdag en Tweede Pinksterdag is er gewoon les.

Het zijn 15 lessen uit verschillende secties van Het Yogaboek van Liefdeseend.

De meeste schema's die we op maandag doen zijn de Hufflepuff schema's:
Vernoemd naar het huis in Harry Potter, waar iedereen lief is voor elkaar en mag zijn zoals hij is!

Les 1 uit Yoga with Adriene
[2 Hufflepuff Yoga with Adriene Rebuild](#)

Les 2
[2 Hufflepuff Yoga with Adriene Rebuild](#)
alleen de oefeningen die we niet gedaan hebben les 1
+
uit: Meghan Currie – Creativity is Free
[35 Creativity is Free - Hufflepuff 1](#)

Les 3 uit Yoga with Adriene
[4 Hufflepuff Yoga with Adriene Gentle](#)

Les 4 uit hatha yoga: diversen
[6 Saswitha ontspannen yoga](#)

Les 5 en 6 uit hatha yoga: diversen
[7 AM waking up + 8 PM chilling out](#)

Les 7 uit hatha yoga: diversen
[10 Date Night with Wall](#)

Les 8 uit Meghan Currie -Creativity is Free
[37 Stay Awake - Hufflepuff 2](#)

Carnavalsvakantie maandag 3 maart

Les 9 en 10 uit hatha: Rockstar yoga
[13 Hufflepuff Rockstar Yoga 1/2 Bedtime Stories](#)
[15 Hufflepuff Rockstar Yoga 2/2 Secret](#)

Les 11 en 12 uit: hatha: Shiva Rea - Feel the Flow
[17 Hufflepuff Feel the Flow 1/2 Lunar Flow](#)
[18 Hufflepuff Feel the Flow 2](#)

Les 13 uit Gevorderd: diversen
[22 Slytherin Yoga with Adriene Stillness](#)
Er staat "Slytherin" (gevorderd) maar schema is feitelijk Hufflepuff (ontspannen)

Les 14 uit hatha yoga: diversen
[5 Saswitha Rare Tracks klassieke yoga](#)

Les 15 en 16 uit Meghan Currie – Creativity is Free
[35 Creativity is Free - Hufflepuff 1](#) (herhaling)
[37 Stay Awake - Hufflepuff 2](#) (herhaling)

Mei vakantie: maandag 5 mei is er geen les

Les 17 uit Meghan Currie – Creativity is Free
[39 Wring it out - Hufflepuff 3](#)

Les 18 + 19 uit; Tillie Mia
[45 Hufflepuff - ontspannen - Tillie Mia 1973](#)
[44 Gryffindor - hatha yoga - Tillie Mia 1973](#)

de inschrijving voor de zomercursus opent 1 juni 2025

Les 20 + 21 uit Witte Tijgerin

47 Hufflepuff ontspannen Witte Tijgerin 1/2

+

48 Hufflepuff blad 2 Witte Tijgerin

Les 22 uit hatha yoga: diversen

11 Gryffindor/Hufflepuff kerstles Yoga Sanctuary cd 2

Les 23, maandag 23 juni is een reserveweek.

Als er eerder een les uit is gevallen, gaan we een week langer door.

Einde cursus "Hello 2025!".

Je zomercursus start maandag 30 juni 2025.

Of we zien je in september weer.

Tot ziens, tot Club!

~Suzanne Beenackers

<https://declubyoga.com/>

Everybody Hufflepuff Zomercursus 2025 maandagavond

In de zomer van 2025 is er 7x les op maandagavond.

Het zijn 7 lessen, uit 7 verschillende secties van Het Yogaboek van Liefdeseend.
Dit zijn allemaal ontspannen lessen, Hufflepuff lessen dus.

Cursus 5: Everybody Hufflepuff Zomercursus 2025

Maandagavond Nijmegen West
7 lessen Maanyoga, ontspannen lessen

wanneer: vanaf maandag 30 juni, juli en augustus 2025
inschrijving open: juni 2025
inschrijfgeld: € 105 voor bestaande leden of € 127 voor nieuwe leden

Les 1 en 2 uit hatha yoga: diversen

[10 Date Night with Wall](#)

[11 Gryffindor/Hufflepuff kerstles Yoga Sanctuary cd 2](#)

Vakantieweek; maandag 14 juli is er geen les ivm de Vierdaagse

Les 3 uit hatha: Rockstar yoga

[13 Hufflepuff Rockstar Yoga 1/2 Bedtime Stories](#)

Les 4 uit hatha: Shiva Rea - Feel the Flow

[17 Hufflepuff Feel the Flow 1/2 Lunar Flow](#)

1 augustus 2025 opent de inschrijving voor september – december 2025

Les 5 uit Meghan Currie -Creativity is Free

[35 Creativity is Free - Hufflepuff 1](#)

Les 6 uit Tillie Mia

[45 Hufflepuff - ontspannen - Tillie Mia 1973](#)

Les 7 uit Witte Tijgerin

de 2 schema's vormen samen één les:

[47 Hufflepuff ontspannen Witte Tijgerin 1/2](#)

[48 Hufflepuff blad 2 Witte Tijgerin](#)

Einde zomercursus "Everybody Hufflepuff"

Cross-over vakantieweek; maandag 25 augustus is er geen les.

De nieuwe cursus Najaar 2025, start maandag 1 september

Najaar 2025
maandagavond
Maanyoga & toegankelijke Klassieke Yoga

Van september – december 2025 is er 15 x les op maandagavond.

Het zijn 15 lessen, uit verschillende secties van Het Yogaboek van Liefdeseend.

Najaar 2025
Maanyoga & toegankelijke Klassieke Yoga

Maandagavond Nijmegen West
15 lessen Maanyoga, ontspannen lessen

wanneer: september t/m december 2025
inschrijving open: augustus 2025
inschrijfgeld: € 225

Herfstvakantie: maandag 13 oktober

Het zijn 15 lessen, uit verschillende secties van Het Yogaboek van Liefdeseend.

Les 1 t/m 3 uit: Meghan Currie – Creativity is Free

[35 Creativity is Free - Hufflepuff 1](#)

[37 Stay Awake - Hufflepuff 2](#)

[39 Wring it out - Hufflepuff 3](#)

Les 4 t/m 7 uit Hatha yoga: diversen

Les 4

[6 Saswitha ontspannen yoga](#)

Les 5

[8 PM chilling out](#)

(onderste schema)

Les 6

[10 Date Night with Wall](#)

Herfstvakantie maandag 13 oktober

Les 7

[7 AM waking up](#)

(bovenste schema)

Les 8 en 9 uit Yoga with Adriene
[2 Hufflepuff Yoga with Adriene Rebuild](#)
[4 Hufflepuff Yoga with Adriene Gentle](#)

Les 10 uit Hatha yoga: diversen
[10 Date Night with Wall](#) (herhaling)

Les 11 uit: Tillie Mia
[45 Hufflepuff - ontspannen - Tillie Mia 1973](#)

Les 12 en 13 uit Witte Tijgerin

Les 12
[47 Hufflepuff ontspannen Witte Tijgerin 1/2](#)
[48 Hufflepuff blad 2 Witte Tijgerin](#)

1 december 2025: inschrijving 2026 open

Les 13
[49 Gryffindor hatha yoga Witte Tijgerin](#)
[50 Gryffindor blad 2 Witte Tijgerin](#)

Les 14 is nog open.

Les 15 (laatste les) uit Hatha yoga: diversen
[11 Gryffindor/Hufflepuff kerstles Yoga Sanctuary cd 2](#)

Einde najaarscursus.

Kerstvakantie: maandag 22 december en maandag 29 december

De nieuwe cursussen starten maandag 5 januari 2026

Het Yogaboek van Liefdeseend

Dit zijn de 52 yogaschema's van het Yogaboek van Liefdeseend. ook bekend als Het Harry Potterjaar seizoen 2017-2018. In een nieuwe volgorde, en met extra schema's, gesorteerd van beginners naar gevorderd.

"Gryffindor" betekent dat het een Klassieke Hatha yogales is.

"Hufflepuff" dat het een ontspannen hatha yogales is.

"Ravenclaw" is poweryoga

en "Slytherin" gevorderd

Je kunt deze schema's alle 52 vinden en uitprinten via:

<https://suzannebeenackers.com/het-yogaboek-van-liefdeseend/>

hatha yoga: Yoga with Adriene

[1 Gryffindor Yoga with Adriene Align](#)

[2 Hufflepuff Yoga with Adriene Rebuild](#)

[3 Gryffindor Yoga with Adriene Creativity](#)

[4 Hufflepuff Yoga with Adriene Gentle](#)

hatha yoga: diversen

[5 Saswitha Rare Tracks klassieke yoga](#)

[6 Saswitha ontspannen yoga](#)

[7+8 AM waking up PM chilling out](#)

[9 Reboot Vintage yoga](#)

[10 Date Night with Wall](#)

[11 Gryffindor/Hufflepuff kerstles Yoga Sanctuary cd 2](#)

hatha: Rockstar yoga

[12 Gryffindor Rockstar Yoga 1/4 Self-Centered Flow](#)

[13 Hufflepuff Rockstar Yoga 1/2 Bedtime Stories](#)

[14 Gryffindor Rockstar Yoga 2/4 Balance](#)

[15 Hufflepuff Rockstar Yoga 2/2 Secret](#)

[16 Gryffindor Rockstar Yoga 3/3 Iconic](#)

hatha: Shiva Rea - Feel the Flow

[17 Hufflepuff Feel the Flow 1/2 Lunar Flow](#)

[18 Hufflepuff Feel the Flow 2](#)

[19 Gryffindor Feel the Flow 1/2 Hatha Flow 1](#)

poweryoga: Yoga with Adriene

[20 Ravenclaw Yoga with Adriene poweryoga Rhythm](#)

[21 Ravenclaw Yoga with Adriene Discipline](#)

gevorderd: diversen

[22 Slytherin Yoga with Adriene Stillness](#)

[23 Saswitha Rare Tracks gevorderd](#)

[Ravenclaw Ashtanga 1/4 Sun Salutations A + B](#)

[Ravenclaw Ashtanga 2/4 30 minute series David Swenson YouTube](#)

[24 Ravenclaw Ashtanga Primary Series \(blad 1\)](#)

[25 Ravenclaw Ashtanga Primary Series \(blad 2\)](#)

poweryoga : Rockstar yoga

[26 Ravenclaw Rockstar Yoga 1/4 Ray of Light](#)

[27 Ravenclaw Rockstar Yoga 2/4 Revolution](#)

[28 Ravenclaw Rockstar Yoga - Rebel Heart 3/4](#)

[29 Ravenclaw Rockstar Yoga - Burning Up 4/4](#)

poweryoga: Shiva Rea - Feel the Flow

[30 Ravenclaw Feel the Flow 2/2 Solar Flow 1](#)

[31 Gryffindor/Ravenclaw Feel the Flow 2](#)

[32 Gryffindor/Ravenclaw Feel the Flow 3](#)

[33 Gryffindor/Ravenclaw Feel the Flow 4](#)

Meghan Currie -Creativity is Free

[34 Creativity is Free - Ravenclaw/Gryffindor 1](#)

[35 Creativity is Free - Hufflepuff 1](#)

[36 Stay Awake - Ravenclaw/Gryffindor 2](#)

[37 Stay Awake - Hufflepuff 2](#)

[38 Wring it out - Ravenclaw/ Gryffindor 3](#)

[39 Wring it out - Hufflepuff 3](#)

[40 The Meghan Currie Project - Elongated Core 9'20" YouTube](#)

[41 The Meghan Currie Project - Flexibility Yoga Class 23'44" YouTube](#)

[42 The Meghan Currie Project - Loving Spoonfuls 9'45"](#)

Tillie Mia

[43 Ravenclaw - poweryoga - Tillie Mia 1973](#)

[44 Gryffindor - hatha yoga - Tillie Mia 1973](#)

[45 Hufflepuff - ontspannen - Tillie Mia 1973](#)

[46 Slytherin - gevorderd - Tillie Mia 1973](#)

Witte Tijgerin

[47 Hufflepuff ontspannen Witte Tijgerin 1/2](#)

[48 Hufflepuff blad 2 Witte Tijgerin](#)

[49 Gryffindor hatha yoga Witte Tijgerin](#)

[50 Gryffindor blad 2 Witte Tijgerin](#)

[51 Slytherin gevorderd Witte Tijgerin](#)

[52 Slytherin blad 2 Witte Tijgerin](#)