

Integrale Yoga

eenvoudig de weg naar Jezelf

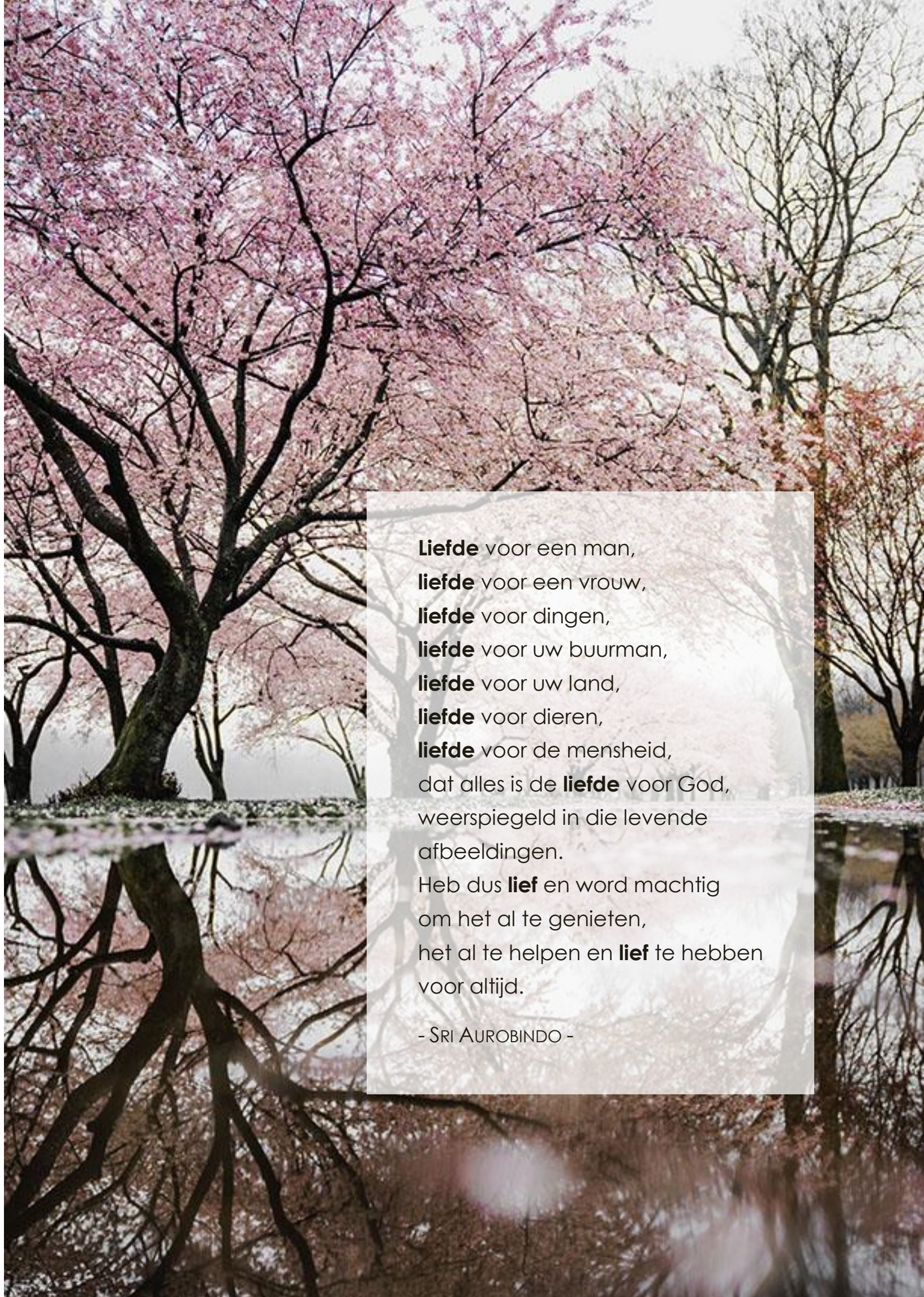
magazine

A photograph of two hands, palms up, holding small clusters of white and pink flowers. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers slightly spread. The background is dark and filled with many small, out-of-focus pink and white flowers, creating a bokeh effect. The overall mood is gentle and serene.

VOLMAAKT **GELUK** IS
ENTHOUSIASME
MINUS **VERWACHTING**

- SRI CHINMOY -

lente-editie 2019 door **INTEGRALE YOGA NEDERLAND**
- magazine speciaal voor Integrale Yoga leerlingen -



Liefde voor een man,
liefde voor een vrouw,
liefde voor dingen,
liefde voor uw buurman,
liefde voor uw land,
liefde voor dieren,
liefde voor de mensheid,
dat alles is de **liefde** voor God,
weerspiegeld in die levende
afbeeldingen.
Heb dus **lief** en word machtig
om het al te genieten,
het al te helpen en **lief** te hebben
voor altijd.

- SRI AUROBINDO -

INTEGRALE YOGA NEDERLAND

Een snel groeiende kwaal in onze tijd is het fenomeen burn-out. Ook binnen de diverse yogacentra merken wij dat mensen steeds vaker wegens stress-gerelateerde klachten aan yoga beginnen. Integrale Yoga blijkt dan een goede keuze omdat het geen work-out is, maar een terugkeer naar jezelf.

Vaak betekent een burn-out een kentering in iemands leven. Heel lang werden alle signalen om te stoppen en zich af te vragen: *waar ben ik nu eigenlijk mee bezig?* genegeerd en dan is daar het moment dat het lichaam op de rem trapt, alles staat stil.

Onze docenten hebben het voorrecht te zien wat yoga in dit geval kan betekenen en een klein stukje mee te mogen lopen op dit pad van opbouw van energie, bewustwording van grenzen en leren vertrouwen te krijgen.

Om deze doelgroep nog beter te kunnen bijstaan starten wij vanaf heden een Integraal herstelprogramma bij stress en burn-out. In deze lente-editie leggen we graag uit wat stress is en waarom yoga zo weldadig is bij het herstel van stress en een burn-out.

Niet zelden kiezen mensen na een burn-out voor een andere richting in hun leven, mogelijk gaat men anders naar het leven kijken of ontstaat er behoefte aan spiritualiteit. Ook dan biedt de Integrale Yoga oneindige groeimogelijkheden.

Met de eerste lentedagen op zak, hebben wij gewerkt aan een luchtig magazine om jullie te informeren en inspireren. Er wordt weer van alles georganiseerd op yogagebied, zowel in Rotterdam als in de centra die bij ons zijn aangesloten. Ook Zeeland is in dit magazine vertegenwoordigd met de centra voor Integrale Yoga: *Satja Joega* en *Dalilah - Integrale Yoga & Meditatie*. Wij heten de leerlingen van beide centra van harte welkom.

Misschien tot ziens tijdens de retraite in juli of op één van de yogavakanties, de workshops of gewoon bij een bakkie in de prachtige stadstuin van ons yogacentrum.

Team Integrale Yoga Nederland



Diverse wetenschappelijke onderzoeken, wereldwijd, wijzen uit dat beoefening van yoga een positieve invloed heeft bij herstel van stress en burn-out.

Ook binnen de diverse yogacentra merken wij dat mensen steeds vaker met stress-gerelateerde klachten bij ons aankloppen. Integrale Yoga, zoals wij die beoefenen, is een uitstekende methode om het lichaam te ontspannen en het denken tot rust te brengen. Zowel bij Integrale Yoga Rotterdam als bij Mica Yoga in Nootdorp is er een speciaal herstelprogramma voor mensen die door stress niet meer goed kunnen functioneren.

Ook bij de andere centra kun je terecht om te leren ontspannen en aan je energie te werken.

Yoga bij

burn-out

Onderzoek heeft onlangs uitgewezen dat vier op de tien werknemers ervaart dat ze heel veel en heel snel moeten werken, één op de zeven werknemers kampt met burn-out klachten. Er wordt tegenwoordig zelfs gesproken van een burn-outepidemie.

Op Hogescholen en universiteiten is stress de grootste oorzaak van uitval en ook onder mensen die niet in loondienst zijn, maar wiens levens door financiële en/of gezinsomstandigheden ernstig onder druk komen te staan hebben te maken met dit fenomeen.

Juni 2012, op zaterdag kwam ik terug van een relaxte vakantie, zondagnacht kreeg ik bij de gedachte weer te moeten gaan werken een paniekaanval, maandagochtend zat ik bij de huisarts... "burn-out". Bij mij ging letterlijk het licht uit, ik kon ook echt helemaal niks meer! Heb een paar dagen in een donkere slaapkamer gelegen, kon geen licht en geluiden meer verdragen. Kon niet praten, alleen maar huilen.

In het geval van een burn-out is de energie volledig opgebrand. Je bent uitgeput, niet meer tot iets toe in staat. Je zou het kunnen vergelijken met schulden hebben bij een bank. Je hebt meer geld uitgegeven dan je had en dus sta je in de min, hoe meer en langer je rood staat hoe nijpender de situatie wordt. Bij een burn-out heb je meer energie verbruikt dan je tot je beschikking had en dus staat je energieniveau in de min.

Je kunt je afvragen, hoe kan een lichaam nu meer energie verbruiken dan het tot zijn of haar beschikking heeft?

HET STRESSHORMOON CORTISOL

Als je je gedurende langere tijd in een stressvolle situatie bevindt, wordt in het lichaam het hormoon cortisol aangemaakt om deze periode te overleven. Het maakt het mogelijk om een langere tijd alert te blijven, om een langere periode het hoofd te bieden aan de bedreigende situatie die het lichaam ervaart. Als de stressvolle periode achter de rug is neemt de hoeveelheid van dit stresshormoon weer af.

stress &

Een stressvolle situatie hoeft helemaal geen levensbedreigende situatie te zijn, het kan een deadline op je werk of voor je studie zijn, veel overwerk waardoor andere verplichtingen niet nagekomen kunnen worden, twijfel over het voortbestaan van je functie bij een reorganisatie of overname, spanningen in je relatie, een ziek kind, financiële problemen waardoor je ervaart dat er voortdurend een tekort is en noem maar op.

Wanneer een mens gedurende langere tijd onder te veel stress leeft blijven de waarden van cortisol hoog. Het evenwicht tussen spanning en ontspanning is grotendeels weg, waardoor het lichaam in een constante actieve modus staat. Hierdoor kunnen allerlei symptomen ontstaan zoals: verhoogde spierspanning, snellere hartslag, snellere ademhaling en rusteloosheid die wanneer deze situatie te lang aanhoudt kunnen leiden tot een burn-out. Om een lichaam te laten herstellen van te veel stress of een burn-out is het dus enerzijds belangrijk dat het stresshormoon cortisol afneemt, anderzijds dat de balans tussen spanning en ontspanning wordt hersteld. Wanneer het lichaam eenmaal herstellende is, is het zeker ook van belang de oorzaak van te achterhalen en hieraan te werken.

Het piekeren hield maar niet op, dus ik ging sporten.....mijn lichaam dacht daar heel anders over, het ging gewoon niet!

Bij bewegen wordt het hormoon endorfine aangemaakt. Endorfine zorgt ervoor dat het seintje in je hersenen om cortisol (stresshormoon) aan te maken, gedempt wordt. Bewegen zorgt dus voor minder stress. Wanneer je naar je huisarts gaat met stress-gerelateerde klachten zal deze je o.a. aanraden te gaan bewegen. Maar wanneer je eenmaal in een burn-out beland bent, kan beweging zoals sport of een lange wandeling te zwaar zijn voor het lichaam. Je komt in een soort vicieuze cirkel: om stress te verminderen moet je bewegen, maar voor bewegen heb je energie nodig en die heb je dus niet.

Dus dacht ik, laat ik yoga proberen, dat is veel minder inspannend. De oefeningen waren wel oké en tijdens de meditatie lag ik heerlijk te slapen.

WAT DOET YOGA BIJ STRESS?

Het effect van Hatha Yoga

Bij stress spannen de spieren zich aan, de houding wordt krampachtig. In de yoga bij stress en burn-out zijn de fysieke houdingen gericht op ontspanning van de spieren.

Gaandeweg leer je ook te luisteren naar de signalen die het lichaam geeft. Dankzij de houdingen ga je het lichaam bewuster voelen, waardoor er meer lichaamsbewustzijn ontstaat. Zo kun je leren ook in het dagelijks leven je fysieke grenzen aan te voelen. Bovendien geven de houdingen het lichaam nieuwe energie, vitaliteit en kracht. Al tijdens de verschillende houdingen merk je dat het lichaam spanningen gaat loslaten, de zenuwen tot rust komen en er een verstillings in het hoofd optreedt.

Werken aan de ademhaling

Veel mensen hebben niet in de gaten dat hun ademhaling verstoord is. Bijvoorbeeld, de ademhaling is te snel of te oppervlakkig. Stress is hier vaak de oorzaak van.

Tijdens yogalessen wordt gewerkt aan een rustige ademhaling. De adem en het denken zijn met elkaar verbonden en reageren op elkaar en ook zijn alle lichaamsfuncties van de ademhaling afhankelijk. De adem is de bron van het leven. Als je de adem rustiger maakt, reageert het hele lichaam daarop. Wanneer het denken op hol slaat met piekergedachten die niet meer te stoppen zijn, dan is de ademhaling een belangrijke sleutel om dat te doorbreken. Want als je langzamer ademt, wordt het denken langzamer, komt de adem tot rust dan reageren het denken en het lichaam daar op en komen ook tot rust. Als de adem ritmisch wordt, reageert de hartslag daar op. Door de ademhaling te verdiepen krijgen de emoties een draagvlak en komen ze tot rust.

Ontspanningsoefeningen

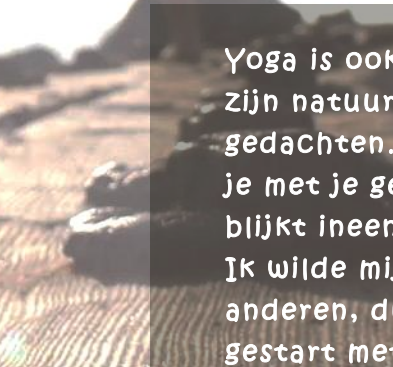
Om meer rust te ervaren in zowel het lichaam, het denken als het voelen, behoren ook korte ontspanningsoefeningen tot het programma.



Na een paar keer leek het wel of mijn rugpijn wat minder werd, mijn schouders minder pijnlijk waren, ik kon af en toe de meditatie volgen.....en het werd stiller in mijn hoofd.

Wat een verademing, eindelijk rust, ik was door de jaren heen vergeten wat dat was!

Dus ik ging elke dag, het werd een behoefte, yoga om mijn lichaam & geest tot rust te laten komen.



Yoga is ook nu nog mijn houvast, er zijn natuurlijk altijd gedachten.....maar het gaat erom wat je met je gedachten doet! Piekeren blijkt ineens een keuze.

Ik wilde mijn ervaring ook delen met anderen, dus in 2013 ben ik bij IYN gestart met de docentenopleiding. Daar is me geleerd hoe ik deze rust kan vasthouden te midden van een druk leven!

Als ik voel dat het weer druk wordt in mijn hoofd, dan doe ik mijn oefeningen, gebruik de adem en ik mediteer. Het geeft mij een veilig gevoel....Controle te hebben over mijzelf.

Manuela

Heb jij last van stress?

Een burn-out, je had misschien al meerdere waarschuwingen gekregen en deze genegeerd. Ineens is er dan het moment waarop het niet meer gaat. Het lichaam kan niet meer, het is helemaal uitgeput. Het denken is zwaar overprikkeld en werkt niet meer. Vaak gaat dit gepaard met paniekaanvallen en emoties die je totaal niet meer de baas bent. Gebeurt dit echt? vraag je je misschien af, want zo ken je jezelf niet.

Het verschilt natuurlijk per persoon, maar de meeste mensen met een burn-out hebben het niet aan zien komen. Ineens kun je niets meer. Zeker als je gewend bent om altijd door te gaan, is dat heel moeilijk te accepteren. Je wilt zo snel mogelijk weer verder, werken aan je herstel.

Vaak als je de diagnose burn-out krijgt kun je niet direct terecht voor een professionele behandeling. Er moet gezocht worden naar passende zorg en dan is het maar de vraag hoe lang je moet wachten voor je kunt starten.

De burn-out programma's bij het Centrum voor Integrale Yoga in Rotterdam en bij Mica Yoga in Nootdorp zijn direct toegankelijk voor mensen die te maken hebben met ongezonde stress en/of in een burn-out terecht zijn gekomen. Beide programma's bieden ondersteuning tot je professionele hulp hebt gevonden en als je die hebt gevonden kan het programma je professionele behandeling aanvullen en je ondersteunen op de weg naar herstel. De programma's bestaan uit yogalessen, massage en andere aanvullende behandelingen. Zie hiervoor de websites:

integraleyoganederland.nl/stress/
micayoga.nl/burn-out-programma

van heks

Een interview over hekserij, yoga

Een waterval van vreugde komt er binnenstromen als de vriendinnen Mishja en Margriet op een drukke woensdagmiddag langskomen voor het interview. Ze vinden eigenlijk alles leuk: samen op de foto, houdingen aannemen, het interview. En als ik even een korte pauze moet inlassen omdat de fotografe ook nog een yogales moet vastleggen, tref ik hen bij terugkomst nog steeds gezellig kletsend aan.

De reden waarom ik hen wil interviewen is omdat ik benieuwd ben hoe hun vriendschap en hun yogaweg met elkaar vervlochten zijn. En als ik hen vraag waar dit allemaal is begonnen, barsten ze in lachen uit.

Margriet: Wij hebben elkaar leren kennen in Glastonbury, dat was in ons vorige leven toen we nog heks waren. We gingen daar met leerlingen van verschillende heksenscholen naar toe voor een jaarfeest en er was één iemand die we nog niet kenden en juist diegene zou bij ons op de kamer zou komen, dat was Mishja.

Een heksenschool? Zoals als in Harry Potter?

Mishja: (Lachend) Ja echt, het is een school met klasjes. Daar zijn er verschillende van in Nederland. Ik zat op de heksenschool in Arnhem en Margriet in Vianen. En leerlingen van die verschillende scholen gingen gezamenlijk naar Glastonbury.

Wat leer je op een heksenschool?

Mishja: Van alles: magie, tarotkaarten leggen, runenstenen, met kruiden werken, meditatie, elementenleer, reiki, kaarsenmagie, rituelen, pentagrammen, oefeningen in helderziendheid, noem maar op...

Ik heb er aan gesnuffeld en geroken, maar op een gegeven moment zei ik tegen mijn hoge priesteres (dat is de lerares van een heksenschool): "Ik stop ermee want ik heb het idee dat er meer is en daar ga ik naar op zoek."

De heksenschool is wel de aanzet geweest naar het verder zoeken en ik pas nog steeds dingen toe die ik daar geleerd heb. Zoals leven in overeenstemming met de seizoenen, gebruik maken van de kracht van gedachten en het gebruik van magie ter bescherming van bijvoorbeeld mijn kinderen.



"Anderen om ons heen dachten: 'Wat gebeurt hier? Deze meiden kennen elkaar helemaal niet en hebben nu al de grootste lol.'"

tot yogini

en onvoorwaardelijke vriendschap



" Ik was altijd zo van even snel dit, even snel dat... en even snel yoga... dat werkt niet... "

Hoe ontstond jullie vriendschap? Klikte het direct?

Mishja: Wij hadden gelijk een klik. De anderen om ons heen dachten: 'Wat gebeurt hier? Deze meiden kennen elkaar helemaal niet en hebben nu al de grootste lol.'

Margriet: Maar wij voelden elkaar ook op andere vlakken heel goed aan. Tijdens het Glastonbury-festival had ik een moeilijk moment en ik vond het lastig om aan te geven dat ik niet mee wilde naar een activiteit. Toen kwam Mishja nog even naar me toe om me gerust te stellen: "Het is helemaal goed, volg je eigen gevoel."

Mishja: Toen ik haar voor het eerst aankeek zei ik: "Hé, jouw ogen hebben verschillende kleuren."

Margriet: Zij is de eerste persoon die dat gelijk zag.

Mishja: We hebben ook honderduit gekletst die dagen. Twee dagen na thuiskomst belde Margriet me alweer. We waren heel blij om elkaar weer te horen. Vanaf dat moment zijn we goede vriendinnen.

Hoe zijn jullie met yoga in aanraking gekomen?

Mishja: In 2008 kwam ik in een burn-out, dat was de aanleiding om te beginnen met yoga.

Margriet: Ik ben in 2012 begonnen met yoga.

Heeft zij jou aangestoken?

Margriet: Ja, het is haar schuld! Ik liep in het leven tegen heel veel dingen aan. Mishja gaf toen al yogales en zei: "Is yoga niks voor jou?" Maar ik had al eens aan yoga gedaan en dat paste niet bij me. Ik was altijd zo van even snel dit, even snel dat.... en even snel yoga... dat werkt niet.

Ik heb heel veel weerstand moeten overwinnen om naar de eerste les te komen. Ik had altijd wel een reden: geen tijd, te moe, file. Uiteindelijk ben ik toch begonnen met één les in de week. Dat werden er soms wel drie of vier. Al na twee maanden voelde ik het effect van yoga, ik werd rustiger en kreeg ook nieuwe ervaringen. Dan zat ik na de les met Mishja in de auto en zei tegen haar: "Na elke les heb ik een kriebel in mijn kruin." Mishja legde me uit dat het de ervaring was van een hogere bewustzijnskracht. Mishja: Bij Margriet kwam het helemaal van binnenuit. Die weerstand was alleen in het begin, toen die eenmaal was overwonnen was ze heel open en kwam er een grote aspiratie naar voren.

Margriet: Ik heb van kleins af aan een fascinatie gehad voor Jezus en voor God. Ik droomde dat ik werd gebeld door Jezus. Maar ik ben helemaal niet met een godsdienst opgegroeid. Ik wilde dat wel altijd in mijn leven integreren, maar ik wist niet hoe. In heb het gezocht in de kerk, in de hekserij, ik bleef manieren zoeken om in contact te komen. Met de yoga is dat contact gelegd. Dat wat ik zocht vond ik in mezelf.

In het begin zat er heel veel wilskracht achter, in de loop van de tijd heb ik geleerd om dingen gewoon te laten zijn. Zo gemakkelijk als het klinkt is het nog niet hoor. Af en toe heb ik een spiegel nodig. Mishja houdt me die wel voor.

Kunnen jullie elkaar veel zeggen?

Mishja: Alles! Wij kunnen alles tegen elkaar zeggen.

Margriet: Dat is niet altijd makkelijk want soms raakt iets kleins je nog heel erg. Dan kun je wel met elkaar gaan meehuilen of jammeren, maar het is dat beter tegen de ander te zeggen: "Sta op, blijkbaar is er iets in je wat je nog niet hebt overwonnen. Iets dat nog in het licht gezet moet worden."

Mishja: Wij hebben allebei een relatie, maar dit stuk delen wij met elkaar. Soms zijn we elkaars licht, soms elkaars richtingaanwijzer, elkaars steun of juist degene die de ander een schop onder de kont geeft.

Jullie hebben allebei een relatie gehad, kinderen gekregen, uit elkaar gegaan, nieuwe relatie, hoe heeft dat de relatie tot elkaar beïnvloed?

Mishja: Er is altijd een gevoel van onvoorwaardelijkheid tussen ons geweest en dat is niet veranderd. Margriet is bijvoorbeeld bij de geboorte van Milan geweest. Ik was toen niet meer samen met de vader van Milan en het was voor mij heel vanzelfsprekend dat Margriet erbij zou zijn. Wij weten van elkaar dat we er altijd voor elkaar zullen zijn.

Ben jij ook getuige geweest op haar bruiloft?

Mishja: Jaha!

Margriet: De foto's van Mishja en mij waren de leukste van die dag!

Mishja: Onze mannen kunnen daar ook om lachen hoor. Ze kunnen het samen ook goed vinden. Ze proberen ons niet te begrijpen, maar accepteren ons zoals we zijn.

Margriet: Ik besef wel dat wij daar heel veel geluk mee gehad hebben, dat onze partners elkaar zo graag mogen.

Welke rol speelt de yoga in jullie leven?

Mishja: Voor mij zit de Integrale Yoga verweven in alle kleine dingen, de hele dag, elke minuut heeft een doel

voor je yogaweg. Yoga ervaar ik als iets heel praktisch. Vroeger op school heb ik veel energie gestoken in dingen waar ik later niks meer mee heb gedaan. Maar aan Integrale Yoga heb ik altijd iets. Mijn reactie op dingen, hoe ik met dingen omga, hoe ik naar dingen kijk, hoe ik mijn aandacht wel of niet op dingen richt, bewust ben van de dingen die ik doe. Elke seconde draagt daar aan bij. Ik sta er mee op, ga er mee naar bed en zelfs in de nacht gaat het ergens op achtergrond nog door. Het is een manier van leven geworden, zonder dat het dogmatisch is. Het druppelt door in alles. Ook in de opvoeding van de kinderen, natuurlijk. Gisteren was ik samen met Rob (de vader van Milan) bij diens zwemles. Milan had geen zin en zei toen: "Mama zegt altijd dat je sommige dingen gewoon maar moet doen." Hij zei het met een soort yogische acceptatie waaraan ik kan zien dat hij een bepaalde draagkracht aan het ontwikkelen is, die in de Integrale Yoga heel belangrijk is. Je kunt niet altijd je zin krijgen, maar je kan wel van elk moment iets maken. En dat deed hij.

"Soms zijn we elkaars licht, soms elkaars richtingaanwijzer, of elkaars steun of juist degene die de ander een schop onder de kont geeft."

Margriet: Door de Integrale Yoga ben ik dichterbij mezelf gekomen. Vroeger beet ik snel van me af, ik had een kort lontje en altijd een oordeel klaar over alles en iedereen. Door de Integrale Yoga heb ik geleerd dat dat helemaal niet nodig is. Dat je bij jezelf kunt blijven en vanuit dat lichtje in jezelf - dat een stukje is van het universele licht, God of hoe je het ook wilt noemen - kunt leven en dan vervalt de behoefte om over anderen te oordelen. Je maakt het jezelf zo moeilijk.

De yoga heeft mijn leven een heel stuk makkelijker gemaakt. Er zijn nog voldoende dingen in mij waar wat licht op geschenen mag worden - het is echt niet altijd makkelijk - maar het is allemaal de moeite waard omdat ik

heb mogen ervaren wat er achter de sluier is. Als de sluier opgelicht is....

Mishja: Dan krijg je een soort gevoel van zekerheid over je, dat als alles in je leven wegvalt, dat er nog steeds is. Dáár kun je altijd op terug vallen.

Margriet: Op het moment dat je dat zaadje in jezelf ontdekt hebt, gaat het groeien en steeds meer een boom worden.

Vorig jaar nam ik na dertien jaar dienstverband bij de politie mijn ontslag. Ik was al heel lang niet meer gelukkig in mijn werk. Doodeng!!! Maar ik vertrouwde er op dat het goed zou komen. En het is goed gekomen. Ik heb nu mijn eigen yogaschool Saranova en daarnaast heb ik nog een baan die veel beter past bij mijn huidige levensstijl. Veel mensen associëren yoga met fysieke houdingen, het lichaam in allerlei moeilijke knopen leggen, maar voor mij is yoga meer een innerlijke weg. De houdingen doe ik om mijn lichaam sterker te maken, zodat het lichaam de

Kracht kan dragen, want die neemt alleen maar toe als de innerlijke ontwikkeling zich uitbreidt.

Mishja: En die innerlijke weg, ga je gewoon in je dagelijkse leven. Integrale Yoga is toepasbaar in het dagelijkse leven. Het is geen sprookje of cursus die je één keer in de week kunt toepassen, het is nooit klaar, je raakt nooit uitgeleerd, uitontwikkeld. En juist daardoor is het zo vervullend!

Interview door Soerya

Wil je meer informatie?

Bezoek de website van Mishja: shivayoga.nl

Of die van Margriet: saranova.online



Naam: Margriet
Leeftijd: 42 jaar
Relatie: Getrouwd met Jaap
Kinderen: Lucas (10)
Bonuskinderen: Jaimy (25), Miguel (21)
Yoga: Sinds 2012
Yogacentrum: Saranova sinds 2016
Woonplaats: Oosterwijk

Naam: Mishja
Leeftijd: 38 jaar
Relatie: Ja met Remco
Kinderen: Milan (5), Yaron (2016 †), Jade (1,5)
Bonuskind: Eva (11)
Yoga: Sinds 2008
Yogacentrum: Shiva Yoga sinds 2018
Woonplaats: Oosterbeek

Hatha Yoga serie voor een

1



Mudra bij windrigheid en een vol gevoel

Grijp de armen ter hoogte van de polsen in elkaar. Deze mudra helpt bij windrigheid en een vol gevoel, dat wordt veroorzaakt door te veel eten of te grote belasting door tijdsdruk. Elke onmatigheid is als het opzwellen van overbelasting en/of tijdsdruk.

Visualisatie: een schaal vol zand, die alles wat teveel is belichaamt, en giet hem langzaam leeg. Herhaal dit totdat de schaal helemaal leeg is. De lege schaal vult zich daarna met kosmische levensenergie, die je vervolgens inademt.

Mantra: "Ik richt me op de juiste maat en concentreer me op wat echt belangrijk is."

2



Wind bevrijdende houding

Lig op de rug en breng op de uitademing de knieën richting de borst. Omarm de knieën en richt de aandacht op je ademhaling in de buik.

Blijf de rechterknie vasthouden en laat het linkerbeen over de grond zakken tot het gestrekt is. Blijf even zo liggen en adem rustig door. Breng dan de linkerknie weer terug naar de borst en omarm weer beide knieën. Je kunt ook het hoofd naar de knie brengen.

Doe hetzelfde met het andere been.

Ontspan in de rusthouding.

Werking: Deze houding laat ongewenste gassen in de darmen ontspannen. Hierdoor zul je je minder opgeblazen voelen. De oefening helpt de spijsvertering te verbeteren en verstoppingen tegen te gaan.

3



Kat

Kom in de viervoeterhouding en maak op het ritme van je ademhaling de rug hol en bol.

Werking: Deze houding stimuleert actief gezonde darmfuncties. De kathouding bevat twee bewegingen die de darmen verlengen en comprimeren, wat de bloedsomloop stimuleert en de spijsvertering op gang brengt.

7



Sfinx

Kom liggen op de buik. Houd de onderarmen dicht bij je lichaam en op schouderbreedte. Adem in, til je borst op en laat de kruin omhoog wijzen.

Even in deze houding blijven liggen. Hou de billen zacht. De benen liggen op een comfortabele afstand van elkaar.

Als je verder wilt gaan, adem dan uit en kijk over je schouder naar links. Houd bij het draaien de nek gestrekt en het hoofd opgericht. Op de inademing kijk je weer voor je. Bij de volgende uitademing kijk je over je rechterschouder. Op een inademing draai je weer terug. Laat je bovenlichaam dan weer rustig zakken en rust met het voorhoofd op de gevouwen handen.

Werking: De houding stimuleert het maaggebied en de bijnieren, wat de spijsvertering bevordert en stress- en vermoeidheidsklachten tegengaat.

8



Mudra bij spijsverteringsklachten

In deze mudra doe je met beide handen hetzelfde:

Zet de buitenrand van de duimnagel tegen de buitenkant van het tweede ringvingerkootje. Hou deze mudra 4 minuten aan. Je kunt de mudra gedurende de dag 5 x herhalen. Hou dan wel minimaal 25 minuten tussentijd aan.

Werking: Voor iedereen die met de meest uiteenlopende spijsverteringsklachten te kampen heeft, vormt deze mudra een goede ondersteuning van de organen. Deze mudra kan preventief langere tijd worden gebruikt bij een grote disbalans in het spijsverteringsgebied.

4



Tang

Zit op je billen met de benen gestrekt vooruit.

Maak je nu eerst lang in de rug en strek de armen boven het hoofd. Hiervoor moet je de buik lichtjes aanspannen.

Vanuit het bekken scharnier je naar voren. Geleidelijk aan rol je de rug af en ontspant de buik die steeds dichtert tegen de bovenbenen wordt aangedrukt.

Werking: Door de compressie in het buikgebied, wordt de bloedsomloop en de afvoer van afvalstoffen gestimuleerd.

5



Mudra voor ondersteuning van de spijsvertering

Zit in de kleermakerszit met de handen op de knieën.

Leg van de rechterhand de middel-, ringvinger en pink om de duimnagel heen. Plaats van de linkerhand de duim en ringvinger tegen elkaar.

Hou dit gedurende enkele minuten aan (maximaal 5 minuten achter elkaar). Je kunt deze mudra gedurende de dag 5 x herhalen.

Werking: Deze mudra verheldert en stimuleert de energie van het spijsverteringsapparaat.

6



Gedraaide hoofd- kniebuiging

Zit op je billen met de benen gestrekt vooruit. Buig het rechterbeen en plaats de voet tegen het andere bovenbeen. Kom rustig voorovergebogen in de hoofd-kniebuiging.

Draai je nu open, waarbij je rechterschouder richting het plafond draait.

Werking: Stimuleert de organen in de buik, zoals de lever en de nieren. Hierdoor krijgt het spijsverteringssysteem een boost en verbetert je humeur. De draaiing in deze houding zorgt voor een betere afvoer van gifstoffen.

9

Gedraaide buikhouding

Kom op de rug liggen rug en leg je armen gestrekt op schouderhoogte zijwaarts met de handpalmen op de vloer.

Breng op de uitademing de benen recht omhoog. Adem in en buig de knieën op de volgende uitademing.

De knieën zijn nu bij de borst en je brengt op een uitademing je benen naar links richting de grond. Tegelijkertijd draai je je hoofd naar rechts.

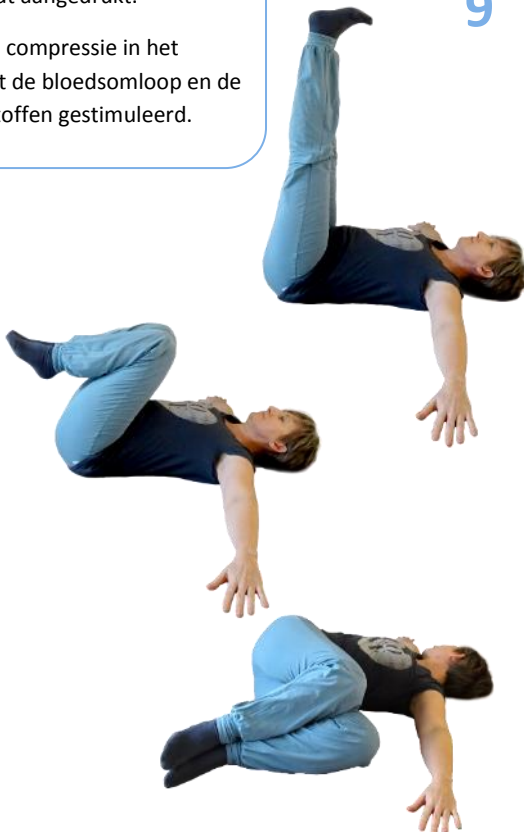
Houd de schouders en handpalmen stevig aan de grond. Het is niet erg als je knieën niet helemaal naar de grond komen in deze houding, maar probeer de schouders op de grond te houden.

Adem in en breng de knieën weer naar de borst en het hoofd naar het midden.

Breng op de volgende uitademing de knieën naar rechts.

Herhaal de oefening 5 tot 10 keer aan iedere kant.

Werking: De compressie die in het buikgebied ontstaat, heeft een ontgiftende werking en stoot het spijsverteringsvuurtje op. De draaiing masseert de buikorganen. De gedraaide buikhouding geeft daarom nieuwe energie en vermindert stress- en vermoeidheidsklachten.





Ramchandra

de parel uit Nepal

Vorig jaar ging Dalilah Abdoun, centrumleidster van "Dalilah, Integrale Yoga & Meditatie" uit Zeeland voor een rondreis naar Noord- India en Nepal. Voor ze naar Kathmandu afreisde googelde ze of er een connectie te vinden was met Sri Aurobindo en zo vond ze de Sri Aurobindo ashram van Ramchandra.

Ze stuurde hem een e-mail met de vraag of ze de ashram mocht bezoeken en kreeg de volgende dag een antwoord. Ze was van harte welkom!

Na een taxirit van een klein uur, want in Nepal duurt een rit van 10 km al snel een uur, bereikte ze de bestemming in een rustig gelegen deel buiten de stad waar de ashram ligt tegen een berg.

Bij aankomst in de ashram was het rustig. De kinderen zaten op school en voor de school zaten een paar franse stagiaires die voor een uitwisselingsproject Nepal bezochten.

Ze werd hartelijk ontvangen door Ramchandra die haar een rondleiding gaf en of ze toch wilde blijven eten....

De tour bracht haar door de biologische moestuin naar de koeienstallen; de schuur waar ze meel malen; de slaappleatsen van de jongens en die van de meisjes. De ruimte waar ze sjaals weven zat op slot. Enkele jaren geleden besloot een stel 4-jarige kinderen om een handje te helpen in de weverij. Die goedbedoelde actie had niet zo goed uitgepakt. Ze hebben veel werk moeten weggooien. Vol trots toonde Ramchandra de nieuwe school. De oude school was door de aardbeving verwoest.

Over Ramchandra

Op 12-jarige leeftijd loopt Ramchandra (geboren in 1963) van huis weg. Hij is de oudste van een gezin met zes kinderen, woont in een zeer arm dorp in Nepal en de toekomst heeft niet veel te bieden. Samen met een vriend vertrekt hij naar India.

Vele jaren en avonturen later krijgt hij op 20-jarige leeftijd een boek van Sri Aurobindo in handen en besluit om naar het zuiden te gaan naar Auroville en naar de ashram van Sri Aurobindo. Hij besluit er te gaan wonen en werken. Hij verblijft twaalf jaar in de ashram en vult zijn dagen met Karma Yoga. Het leven is goed maar na verloop van tijd gaat er iets knagen bij hem en hij besluit om te voet naar Nepal terug te keren.

Bij thuiskomst ziet hij de armoede en raakt het hem diep in zijn hart. Hij gaat nog terug naar Pondicherry maar maakt van daaruit plannen voor een toekomst in Nepal. Met een klein stukje land, een koe en een lemen hut begint hij er een ashram om straatkinderen een onderdak, eten en later ook onderwijs te bieden.

Nu, 25 jaar later en ruim 1.000 kinderen verder, werkt Ram nog steeds aan een mooie toekomst voor kinderen. De ashram biedt in de eerste plaats een veilige thuishaven

voor honderd straatkinderen waarvan de ouders niet meer leven. Soms worden ze als baby te vondeling gelegd.

Toen Dalilah hem vroeg of hij ooit kinderen geweigerd had legde hij uit dat er dubieuze gevallen zijn, kinderen van gescheiden ouders... maar meisjes weigert hij nooit omdat hij weet dat wanneer ze op straat komen te staan ze veelal in India verkocht worden.

De kinderen hebben een lesprogramma dat o.a. bestaat uit: yoga, meditatie, hygiëne, toneel maar bijvoorbeeld ook Frans. Ze werken mee in de ashram en ze leren een vak. En dat alles in de geest van Sri Aurobindo en De Moeder.

Bij thuiskomst in Nepal ziet hij de armoede en raakt het hem diep in zijn hart. Hij gaat nog terug naar Pondicherry maar maakt van daaruit plannen voor een toekomst in Nepal.

Tijdens Dalilahs verblijf vertelde Ramchandra dat hij die zomer (2018) naar Frankrijk zou komen. Hij zou daar workshops gaan geven en Dalilah nodigde hem uit naar Zeeland te komen om daar ook workshops te geven. Het contact tussen hen ging zo makkelijk. Alsof ze elkaar al jaren kenden.

In de zomer van 2018 was Ramchandra twee weken in Zeeland om workshops te geven. Men kreeg toen een voorstelling van traditionele Nepalese & Indiase dans. Hij vertelde over zijn leven en werk in de ashram en er was de mogelijkheid om vragen aan hem te stellen. Er werd afgesloten met Yoga Nidra.

Ook dit jaar komt Ramchandra naar Nederland.

Van 1 t/m 7 juli geeft hij in Zeeland een 1, 4 of 7 daagse retraite. Op zondagavond 7 juli zal hij een lezing in Rotterdam geven. De opbrengst van alle activiteiten komt ten goede aan de ashram van Ramchandra.

Lezers van dit magazine zijn van harte welkom deel te nemen aan één van de programma's.

Voor het volledige programma zie de volgende pagina.



D A G P R O G R A M M A Z E E L A N D

06:30 - 07:30	PRANAYAMA - ademhalingsoefeningen
07:30 - 08:30	*Ontbijt
08:30 - 09:30	MEDITATIE VAN HET HART
09:30 - 10:30	YOGA NIDRA Tijdens deze Yoga Nidra leer je om bewust tot diepe ontspanning te komen. Yoga Nidra is een staat van dynamische slaap. Het is een methode om tot complete fysieke, mentale en emotionele ontspanning te komen
10:30 - 12:30	YOGA - ASANA'S Houdingen om de ontspanning, souplesse en de bloedcirculatie van het lichaam te verbeteren
12:30 - 13:30	*AYURVEDISCHE LUNCH op basis van biologische producten
13:30 - 15:30	Vrij te besteden
15:30 - 16:30	IN STILTE WANDELEN
16:30 - 17:30	YOGA NIDRA
17:30 - 18:30	PRANAYAMA
18:30 - 19:30	*DINER
19:30 - 21:00	BHAJANS: vraag aan & antwoord van Ramchandra
21:00 - 21:30	MEDITATIE VAN HET HART

* Maaltijden zijn optioneel en los bij te boeken.

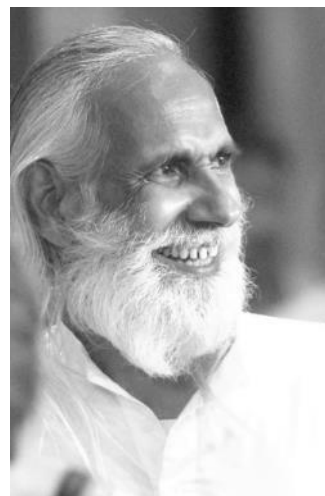
Aanvang programma 1e dag:	10.30 uur
Einde programma laatste dag:	13.30 uur

Terugkeer naar het Zelf

1, 4 of 7 daagse retraite in Zeeland | 1 t/m 7 juli

Integrale Yoga & Ayurveda retraite "Alle leven is Yoga"

Yoga is in feite een discipline van het leven, dat alle dimensies van de mens en het dagelijks leven omvat. Het gaat veel verder dan enkel een lichamelijke activiteit. Wij nodigen je uit voor een diepgaande, regeneratieve, verenigende, multidimensionale en spirituele yoga.



PRAKTISCHE INFORMATIE

7 dagen : 1 juli t/m 7 juli
4 dagen: 1 t/m 4 juli of 4 t/m 7 juli
1 dag retraite: Begint om 6.30 uur en eindigt om 21.30 uur
Aanvang programma 1e dag: 10.30 uur
Einde programma laatste dag: 13.30 uur
Locatie: De Kunstwei, Wolphaartsdijk

De workshops worden in het Engels gegeven.

Nederlands sprekende begeleiding is aanwezig.

TARIEVEN

Dagprogramma: € 390,- p.p. bij een verblijf van 7 dagen
Dagprogramma: € 230,- p.p. bij een verblijf van 4 dagen
Dagprogramma: € 85,- p.p. voor 1 dag
(dit is exclusief maaltijden en overnachten)

Ayurvedische/ vegetarische/ biologische maaltijden
€ 210,- p.p. bij een verblijf van 7 dagen,
€ 130,- p.p. bij een verblijf van 4 dagen.
€ 35,- p.p. bij een verblijf van 1 dag.

De opbrengst komt ten goede aan de Ashram in Kathmandu. <https://www.aurnepal.org/>

OVERNACHTEN

Je kunt op de locatie ook blijven logeren. In een eigen tent of camper. Of je boekt een bed bij De Kunstwei.

Meer informatie hierover vind je op:

de Kunstwei

a: Perponcherpolderweg 1 e: info@dekunstwei.nl
p: 4471RX Wolphaartsdijk s: www.dekunstwei.nl
t: 06 29394507

AANMELDEN EN RESERVEREN

Wil je reserveren? Of meer info?

Neem dan contact op met :

Dalilah Abdoun

dalilah@kpnmail.nl

06-20488884

www.dalilah.nl

Lezing Rotterdam

Op zondag 7 juli sluit Ramchandra zijn verblijf in Nederland af met een bezoek aan het Centrum voor Integrale Yoga te Rotterdam. Hij zal hier een lezing geven waarin hij o.a. zal vertellen over zijn leven in de ashram van Sri

Aurobindo en de Moeder. We zullen afsluiten met een meditatie begeleid door Ramchandra.

Een unieke gelegenheid om kennis te maken met deze bijzonder yogi.

De opbrengst van de lezing komt geheel ten goede aan de ashram van Ramchandra in Nepal.

Kaartjes: € 15,00

Tijd: 19:30 - 21:00 uur

Je kunt reserveren via onze website: integraleyoganederland.nl/workshops

AGENDA

HEEMRAADSSINGEL 64 ROTTERDAM

NASCHOLINGSDAG DEEL 2

13 APRIL 09:30 - 16:15

Een nascholing voor opgeleide yogadocenten die voor het 200-uurs diploma in aanmerking willen komen. Met o.a. anatomieles deel 2, die ook los te boeken is voor docenten die hun opleiding door-de-week hebben gevolgd.

DOCENT: DIVERSE DOCENTEN € 45,- [AANMELDEN](#)

WORKSHOP NADI & SPIERONTSPANNINGSYOGA VOETEN

28 APRIL 09:30 - 13:00

Een workshop voor zowel yogaleerlingen als yogadocenten. In deze workshop maak je kennis met de kracht van je voeten. Je zult ontdekken wat de uitwerking van gezonde, sterke voeten is op het hele lichaam.

DOCENT: CAROLINA € 55,- [AANMELDEN](#)

NASCHOLINGSDAG DEEL 3

11 MEI 09:30 - 16:15

Een nascholing voor opgeleide yogadocenten die voor het 200-uurs diploma in aanmerking willen komen. Met o.a. anatomieles deel 3, die ook los te boeken is voor docenten die hun opleiding door-de-week hebben gevolgd.

DOCENT: DIVERSE DOCENTEN € 45,- [AANMELDEN](#)

WORKSHOP HARA DEEL 2

12 MEI 09:30 - 13:00

Een workshop voor zowel yogaleerlingen als yogadocenten. In deze workshop gaan we verder met het ontdekken van Hara. We maken een reis naar binnen om de kracht van Hara te ervaren alsook de innerlijke stilte.

DOCENT: JACQUELINE € 55,- [AANMELDEN](#)

WORKSHOP NADI & SPIERONTSPANNINGSYOGA KNEËN

26 MEI 09:30 - 13:00

Een workshop voor zowel yogaleerlingen als yogadocenten. In deze tweede workshop gaan we ontdekken hoe krachtig je knieën eigenlijk zijn en hoe je de knieën gezond kunt houden.

DOCENT: CAROLINA € 55,- [AANMELDEN](#)

NASCHOLINGSDAG DEEL 4

8 JUNI 09:30 - 16:15

Een nascholing voor opgeleide yogadocenten die voor het 200-uurs diploma in aanmerking willen komen. Met o.a. anatomieles deel 4, die ook los te boeken is voor docenten die hun opleiding door-de-week hebben gevolgd.

DOCENT: DIVERSE DOCENTEN € 45,- [AANMELDEN](#)

WORKSHOP HARA DEEL 3

23 JUNI 09:30 - 13:00

Een workshop voor zowel yogaleerlingen als yogadocenten. Verdiepingsworkshop Hara. In deze workshop gaat het minder om de theorie, maar vooral om het ervaren van Hara. In het eerste deel zullen we meditatief gaan wandelen in Hara.

DOCENT: JACQUELINE € 55,- [AANMELDEN](#)

LEZING RAMCHANDRA

7 JULI 19:30 - 21:00

Lezing van deze bijzondere yogi, zie pagina 15 - 18

DOCENT: RAMCHANDRA € 15,- [AANMELDEN](#)

**ALLE ACTIVITEITEN ZIJN TE BOEKEN VIA ONZE WEBSITE
INTEGRALEYOGANEDERLAND.NL/WORKSHOPS**

Integrale Yoga Nederland

AGENDA

GILDEWEG 30 NOOTDORP

OUDER & KINDYOGA | 8 TOT 12 JAAR

6 APRIL 14:00 - 16:00

Samen met je kind (duo)yogahoudingen doen, ontspannen bij een heerlijke meditatie, thee drinken met wat lekkers en wat liefs voor elkaar maken. Aandacht hebben voor elkaar. En alles wat je aandacht geeft, groeit.

Maar ook leren hoe je je kind kunt helpen ontspannen, bijvoorbeeld voor het slapen gaan of voor een spreekbeurt op school. Lijkt dit je wat?

Op zaterdag 6 april geeft Patty van JustPatty Coaching weer een ouder en kind yoga workshop bij Mica Yoga voor kinderen van 8 tot 12 jaar en één van hun ouders.

Patty is kinderyogadocente en kindercoach. Zij leert kinderen en hun ouders om goed voor zichzelf te zorgen. En hoe kun je dit nu beter doen dan met yoga en met elkaar?

PATTY € 25,- PER TWEETAL AANMELDEN

MICA YOGA STILTE- EN MEDITATIEDAG

19 MEI 09:30 - 15:00

Wanneer kan het echt stil zijn? Als er geen geluiden om ons heen zijn? Als onze gedachten tot rust komen? Als ons lichaam in balans is?

Een stilte retraite is een bijzondere ontmoeting met jezelf, en zeker ook met de wereld om je heen. Het geeft je de ruimte om naar binnen te keren. We oefenen deze dag om een basis te leggen voor Inner Peace: innerlijke rust vanuit een heldere geest, in balans met het fysieke lichaam.

Hoe klinkt het geluid van jouw essentie? Achter de geluiden, je gedachten en mogelijke ruis? Wat heeft jouw stilte je te vertellen? Tijdens deze stiltedag maak je kennis met de stilte en wat dit met je doet. Een dag zonder moeten, zonder drukte, zonder sociale verplichtingen en afleidingen. Gewoon even niets! En genieten van een heerlijke lunch. Deze stilte dag is geschikt voor zowel beginners als voor ervaren liefhebbers.

Programma:

09:30 – 09:45 Ontvangst
09:45 – 11:00 Yoga/Savasana
11:00 – 11:15 Pauze
11:15 – 12:30 Meditatie
12:30 – 13:15 Lunch (vegetarisch)
13:15 – 14:45 Meditatie
14:45 – 15:00 Afsluiting

DOCENT: MICHAELA € 35,- AANMELDEN

MICA YOGA BURN-OUT PROGRAMMA

Voel je je volledig opgebrand...?

Extreem vermoeid...?

Wordt het je allemaal teveel...?

Lukt het niet meer om jezelf op te laden...?

Ervaar je stress of spanning en lukt het je niet meer om echt te ontspannen...?

Wellicht kan ons Burn-out programma je helpen!

Dit programma bestaat uit 2 lessen burn-out yoga per week en begeleidende gesprekken. De lessen kunnen desgewenst aangevuld worden met diverse andere activiteiten zoals: speciale vitaliserende wandelingen, ontspannende Ayurvedische massages etc. Op www.micayoga.nl/burn-out-programma kun je alle informatie over het programma vinden.

Stuur ons gerust een mailtje met je contact gegevens naar: info@micayoga.nl en wij zullen contact met je opnemen voor het eerste kennismakingsgesprek. **MEER INFORMATIE**

Mica Yoga Nootdorp

Zie ook de website

www.micayoga.nl

voor meer trainingen/workshops en lezingen.

YOGA VAKANTIES



Elements Yoga

Yoga & Health Retreat in Zuid-Limburg

15 - 19 juli 2019

Dit is niet zomaar een vakantie! Dit is een 5-daagse retraite om echt, maar dan ook echt, volledig tot jezelf te komen. Niet alleen volkomen ontspannen voor de geest, maar ook het lichaam een 'reset' geven door een milde 'detox' die heel goed vol te houden is en waar je super veel energie van krijgt.

Deze retraite is voor iedereen die het bovenstaande verhaal aanspreekt. Je kunt uiteraard alleen komen, met een vriend, vriendin, familielid of met je partner.

Geef jezelf dit ultieme cadeau in de zomer van 2019!

Meer informatie: www.elementsyoga.nl



Zensa Yoga

Zensa Yoga organiseert Yoga retreats in Frankrijk

Ervaar yoga op een unieke plek in het noorden van Frankrijk. Met o.a. hatha yoga in de idyllische tuin, innerlijke rust ervaren tijdens de stilte dag, verdieping in meditatie, Yoga Nidra voor een goede nachtrust en genieten van de stilte van de natuur om je heen. Na een paar nachten in deze bijzondere omgeving ben je weer terug bij alles wat belangrijk is in het leven: in contact staan met jezelf, je Ware Zelf en het leven. Samen deel je plezier, mooie gesprekken, stilte en bijzondere momenten onder het genot van wereldse vegetarische gerechten.

Data:

7 juni t/m 10 juni Pinksteren

30 augustus t/m 2 september

4 oktober t/m 7 oktober

Via de site zensayoga.nl boek je de reis, lees je het volledige programma en vind je onze contactgegevens.



Muffins met zoete aardappel

INGREDIËNTEN

- ✓ 200 gram amandelmeel
- ✓ 1 grote zoete aardappel
- ✓ 2 geprakte bananen
- ✓ half kopje (haver)melk
- ✓ 1 theelepel koekkruiden
- ✓ 2 handjes pecannoten
- ✓ (diepvries) fruit: plakjes banaan, bosbes, stukjes aardbei
- ✓ 1 theelepel wijnsteenbakpoeder
- ✓ 2 eetlepels kokosboter
- ✓ 2 eieren

Dankzij het beoefenen van Integrale Yoga ben ik me veel bewuster van mijn lichaam. Daardoor merk ik eerder het effect van wat ik in mijn mond stop en is de behoefte om goed voor mijn lichaam te zorgen gegroeid.

Mijn voedingspatroon is veranderd. Minder eten vanuit de behoefte om emoties te onderdrukken of als kortstondig geluk, maar juist om meer energie op te doen en kracht op te bouwen. Beter luisteren naar wat mijn lichaam nodig heeft zorgt er voor dat ik lekkerder in mijn vel zit.

Voor meer lekkere recepten kijk op mijn website: senseandmind.nl

Fleur Kooiman

Schil, kook en prak de zoete aardappels. Voeg de kokosboter toe, zodat deze smelt.

Meng vervolgens alle ingrediënten door elkaar en vul de muffinvormpjes.

Bak ze 20-22 minuten op 180 graden.

Je kunt ingrediënten vervangen door bijvoorbeeld kardemom of kaneel, spelt- of volkorenmeel en ander fruit of noten.

✓ Suikervrij

✓ Glutenvrij

opleidingen

Ben je benieuwd naar onze docentenopleiding?
Lijkt het je leuk een 'proeverijtje' bij te wonen?
In de maanden mei, juni en juli houden wij introductie-ochtenden en -avonden speciaal voor mensen die overwegen een opleiding bij ons te volgen.
Zo kun je een indruk krijgen van hoe een opleidingsdag eruit ziet en natuurlijk is het ook een goede gelegenheid om de sfeer proeven op het yogacentrum en kennis te maken met een aantal docenten die de lessen verzorgen in de opleidingen. Deze dagen zijn gratis.

Het programma voor de introductiedagen is als volgt:

OCHTENDPROGRAMMA

09:30 - 10:30	Kennismakingsgesprek
10:30 - 10:45	Koffie / theepauze
10:45 - 11:15	Hatha Yoga
11:15 - 11:45	Meditatie
11:45 - 12:00	Pauze
12:00 - 12:30	Theorie en innerlijke ontwikkeling

AVONDPROGRAMMA

19:00 - 20:00	Kennismakingsgesprek
20:00 - 20:15	Koffie / theepauze
20:15 - 20:45	Hatha Yoga
20:45 - 21:15	Meditatie
21:15 - 21:30	Pauze
21:30 - 22:00	Theorie en innerlijke ontwikkeling

ROOSTER INTRODUCTIEDAGEN

Vrijdag	17 mei	19:00 - 22:00 uur
Zaterdag	29 juni	09:30 - 12:30 uur
Vrijdag	5 juli	19:00 - 22:00 uur
Zaterdag	6 juli	09:30 - 12:30 uur

Aanmelden voor de introductie kan via onze website:
integrale-yoganederland.nl/opleidingen/aanmelden/



introductie

Voor wie is de docentenopleiding?

De opleiding is bedoeld voor mensen met bekendheid en affiniteit met Integrale Yoga. Dat kunnen mensen zijn die zelf yogadocent willen worden, maar ook mensen die zich verder willen verdiepen in Integrale Yoga.

De opleiding biedt namelijk enerzijds innerlijke verdieping en anderzijds begeleiding naar docentschap.

Als je bij start van de opleiding al weet dat je geen docent wilt worden, dan kun je kiezen voor de opleiding als verdieping. De opleiding is voor jou dan iets goedkoper en je hoeft niet deel te nemen aan bepaalde elementen zoals houdingen voordoen, meditaties geven en stagelessen. Daarbij vermelden we graag dat menig leerling die de opleiding begon voor zichzelf, uiteindelijk toch yogadocent is geworden, gewoon omdat het zo fijn is om de yoga te mogen doorgeven aan anderen.

Hoelang duurt de opleiding?

De 200-uurs opleiding Docent Integrale Yoga bestaat uit twee delen. Wanneer je kiest voor een weekendopleiding (2 lesdagen per maand) doe je over elk deel een jaar, kies je voor de door-de-weekse opleiding (1 lesdag per week) dat kun je beide delen in een jaar volgen.

Daarna kun je ervoor kiezen examen te doen voor het 200-uurs diploma.

Daarmee leg je de basis voor docentschap. Daarna is het mogelijk door te stromen naar deel 3 en deel 4 of een specialisatie of meesteropleiding te volgen.

Kan ik dan aan de slag als yogadocent?

Met deel 1 en deel 2 heb je een basisopleiding om zelf les te gaan geven. Je kunt het vergelijken met autorijles. Daar leer je de basis van het autorijden, daarna leer je van je eigen ervaringen op de weg. Een goede yogadocent word je vooral door zelf voor een groep te gaan staan en te leren van je eigen ervaringen.

Het beroep yogadocent is nog steeds een vrij beroep, dat houdt in dat een diploma niet verplicht is om les te gaan geven.

Veel afgestudeerde docenten gaan na de opleiding les geven, dan kan door zelf een centrum op te zetten, maar ook worden er vaak yogadocenten gevraagd op locaties als scholen, buurtcentra en bedrijven. En natuurlijk kan een deel aan de slag bij de grotere yogacentra. Want de belangstelling voor yoga groeit nog steeds. Yoga is geen hype, maar een manier van leven die door steeds meer mensen wordt omarmd.

Een nieuwe toekomst als yogadocent?

In september start een nieuw opleidingenseizoen.

Kom eens kennis maken op één van de introductiedagen



Geef verlangen op

De Boeddha heeft gezegd dat er een grotere vreugde is in het overwinnen van een verlangen, dan in het bevredigen ervan. Het is iets wat iedereen kan ervaren en wat zeer interessant is ...

Er is een soort innerlijke verbondenheid met het psychische wezen dat plaatsvindt wanneer iemand gewillig een verlangen opgeeft, en daarom voelt men een veel grotere vreugde dan wanneer hij zijn verlangen had vervuld. Bovendien is het zo dat, in bijna alle gevallen, wanneer iemand aan een verlangen tegemoet komt, het altijd een soort van bittere nasmaak geeft.

Er is niet één bevredigd verlangen dat geen soort van bittere nasmaak geeft; zoals wanneer iemand te veel zoetheid heeft gegeten, zoveel zoetheid dat hij er misselijk van wordt. Zoiets is het. Je moet het oprecht proberen. Je moet uiteraard niet doen alsof je het verlangen opgeeft en het in dan een hoekje duwen, want dan wordt je heel ongelukkig. Je moet het verlangen oprecht opgeven.

Behaal je kleine overwinningen

Wanneer je door inspanning van innerlijk bewustzijn en kennis daadwerkelijk een verlangen kunt overwinnen...Dat wil zeggen, wanneer je het oplost en afschaft, en als je door innerlijke welwillendheid, door bewustzijn, licht en kennis, het verlangen volledig kunt oplossen, zul je, eerst en vooral in jezelf, persoonlijk, honderdmaal gelukkiger zijn dan wanneer je aan deze wens had voldaan. Het zal dan een prachtig effect hebben. En het zal een weerslag hebben in de wereld waarvan je geen idee hebt. Het zal zich verspreiden. Want de vibraties die je hebt gecreëerd zullen zich blijven vermenigvuldigen. Deze dingen groeien sneller dan een sneeuwbal. De overwinning die je behaalt op je karakter, hoe klein ook, is er één die in de hele wereld opgedaan kan worden....

Als je echt iets goed wilt doen, kun je het beste in alle oprechtheid je kleine overwinningen behalen. En daarmee zul je voor de wereld het maximale doen wat je kan doen.

- De Moeder -
(bron: The sunlit path, vertaald door Kamila)

Integrale Yoga Magazine informeert, inspireert en verbindt mensen in Nederland die zich aangetrokken voelen tot de Integrale Yoga, de Integrale Yoga uitdragen of misschien zonder het te beseffen op zoek zijn naar licht in zichzelf.

Alles uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of gebruikt worden in lessen.

Integrale Yoga Magazine wordt samengesteld en gedrukt door:

**Integrale Yoga Nederland.
Heemraadssingel 64
3021 DC Rotterdam
www.integraleyoganederland.nl
administratie@integraleyoga.org**

Deze uitgave is tot stand gekomen in samenwerking met

- ✓ **Dalilah, Integrale Yoga & Meditatie, Zeeland**
- ✓ **Elements Yoga, Enkhuizen**
- ✓ **Mica Yoga, Nootdorp**
- ✓ **Shiva Yoga, Oosterbeek**
- ✓ **Saranova, Oosterwijk**
- ✓ **Satja Joega, Zeeland**
- ✓ **Zensa Yoga, De Lier**



Integrale Yoga Nederland