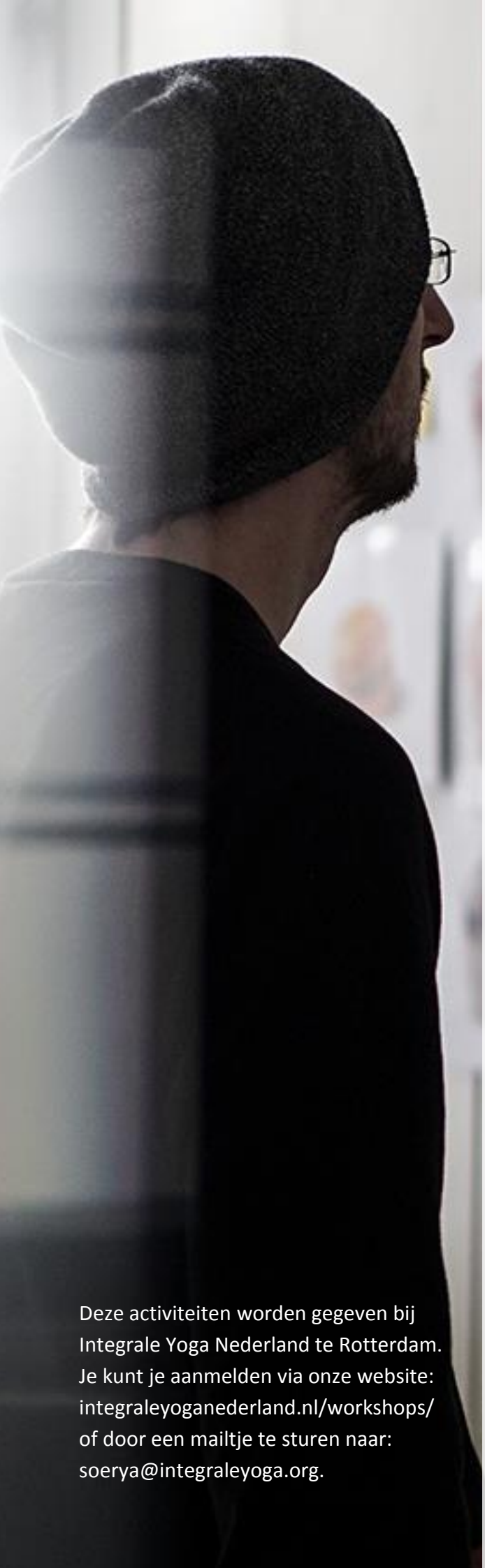
Integrale Yoga

eenvoudig de weg naar Jezelf

magazine

**Ik word wat ik zie in mijzelf.
Alles wat de gedachte mij suggereert, kan ik doen;
alles wat de gedachte mij openbaart, kan ik worden.
Dit zou het onwrikbare geloof moeten zijn van de mens in zichzelf, omdat God in hem woont.**
- Sri Aurobindo -

winterediteie 2019 door **INTEGRALE YOGA NEDERLAND**
- magazine speciaal voor onze integrale yoga leerlingen -



AGENDA

WORKSHOPS EN ZO...
HEEMRAADSSINGEL ROTTERDAM

WORKSHOP NADI & SPIERONTSPANNINGSYOGA ONDERRUG | **20 JANUARI 09:30 - 13:00**
Een workshop voor zowel yogaleerlingen als Yogadocenten.
Hatha Yoga en Nadi Spierontspanningsoefeningen bij rugklachten door Ischias, scoliose, hernia…
DOCENT: CAROLINA **€ 55,-**

YOGA NIDRA SESSIE ZONDAGAVOND
20 JANUARI 19:30 - 20:45
Maandelijkse sessie voor iedereen die wil.
DOCENT: LISETTE **€ 15,-**

WORKSHOP NADI & SPIERONTSPANNINGSYOGA SCHOUDERS | **17 FEBRUARI 09:30 - 13:00**
Een workshop voor zowel yogaleerlingen als Yogadocenten.
Hatha Yoga en Nadi Spierontspanningsoefeningen bij Schouderklachten, zoals stijfheid, pijnlijke schouders, spanningen.
DOCENT: CAROLINA **€ 55,-**

YOGA NIDRA SESSIE ZONDAGAVOND
17 FEBRUARI 19:30 - 20:45
Maandelijkse sessie voor iedereen die wil.
DOCENT: LISETTE **€ 15,-**

MEDITATIEF WANDELEN
23 FEBRUARI 09:30 - 13:00
Een workshop voor iedereen die graag kennis wil maken met meditatief wandelen.
Thema's 'Ontmoeten'en 'Aandacht'
Wandelen is een veilige en effectieve manier om je gezondheid en fitheid te verbeteren. Door wandelen te combineren met yoga en meditatie ontstaat er iets moois. Meer info op pagina 21.
DOCENT: ANETTE **€ 55,-**

VIND JE INNERLIJK KOMPAS
24 FEBRUARI 09:30 - 13:00
Eigenlijk zou iedereen het eens in de zoveel tijd moeten doen: stilstaan bij wat je belangrijk vindt en hoe je dat nu in je leven terugziet. Toch zien we dat we dat in de waan van alledag weinig doen. De week vliegt om en we rennen van hot naar her. Af en toe knaagt er misschien wat, maar met alle drukte en afleiding zijn we dat ook zo weer vergeten. Herkenbaar? Dan is deze workshop echt iets voor jou. Meer informatie op pagina 21.
DOCENT: LAURA **€ 55,-**

WORKSHOP NADI & SPIERONTSPANNINGSYOGA NEK EN HOOFD | **17 MAART 09:30 - 13:00**
Een workshop voor zowel yogaleerlingen als Yogadocenten.
Hatha Yoga en Nadi Spierontspanningsoefeningen bij spanningen in de nek, migraine en tinnitus.
DOCENT: CAROLINA **€ 55,-**

YOGA NIDRA SESSIE ZONDAGAVOND
17 MAART 19:30 - 20:45
Maandelijkse sessie voor iedereen die wil.
DOCENT: LISETTE **€ 15,-**

Deze activiteiten worden gegeven bij Integrale Yoga Nederland te Rotterdam. Je kunt je aanmelden via onze website: integraleyoganederland.nl/workshops/ of door een mailtje te sturen naar: soerya@integraleyoga.org.

INTEGRALE YOGA NEDERLAND

Op 1 januari hebben wij een nieuwe website gepubliceerd.
We hebben daarbij aan jullie gevraagd een referentie te schrijven.
Wat betekent de yoga voor je, hoe heeft het je geholpen?
Jullie stukje waren zo mooi dat wij ze ook een plekje willen geven in dit magazine of één van de magazines die nog gaan komen.

Daarnaast hebben wij de onmogelijke taak op ons genomen een korte biografie te schrijven over Sri Aurobindo, de grondlegger van de integrale yoga.
Hoewel de boodschap van Sri Aurobindo voor veel mensen moeilijk te begrijpen is en daardoor niet zoveel affiniteit oproept bij het grote publiek, kunnen wij met een aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid zeggen dat de basis voor ons huidige tijdperk waarin ontwikkelingen razendsnel gaan en de waarheid vele leugens aan het licht brengt, gelegd is door deze revolutionaire Indiër.
Sri Aurobindo had de moed om heilige huisjes omver te blazen en het onwankelbare geloof in een nieuwe toekomst voor de mens.

Met deze winter-editie van Integrale Yoga Magazine, verwelkomen we ook de leerlingen van Zensa Yoga in De Lier, Elements Yoga in Enkhuizen, Shiva Yoga in Oosterbeek en Saranova in Oosterwijk.
De leerlingen van Mica Yoga in Nootdorp waren bij de vorige editie al van de partij en fijn dat jullie er deze keer ook weer bij zijn!

Wij hopen op een leuke kruisbestuiving tussen de diverse centra, want er is zoveel wat we elkaar te bieden hebben en we kunnen zoveel van elkaar leren.
Daarnaast is het gewoon fijn om gelijkgestemden te ontmoeten in diverse centra door heel Nederland.

Veel leesplezier met dit magazine en vooral veel zelfoverstijgende ervaringen gewenst voor de komende tijd!

Team Integrale Yoga Nederland

SRI AUROBINDO

Sri Aurobindo leefde zo vele levens in één leven dat het nauwelijks te bevatten is dat zoveel genialiteit zich in één persoon verenigd heeft. Het project een artikel te schrijven over zijn leven is bij voorbaat al mislukt, maar wij wagen een poging hiertoe uit liefde voor het bevrijdende werk, niet alleen voor India, maar voor de hele mensheid, dat Sri Aurobindo heeft verzet.

SRI AUROBINDO VRIJHEIDSSTRIJDER

Toen Aurobindo Ghose in 1872 werd geboren was India een kolonie van Engeland. Zijn vader had in Engeland medicijnen gestudeerd en was volkomen verengelst terug gekomen. Hij was niet van plan zijn zoons te laten besmetten met het wazige en achterlijke mysticisme van India en stuurde zijn drie zoons op zeer jonge leeftijd naar Engeland om daar geschoold te worden. Aurobindo was toen 7 jaar.
Na een leven vol moeilijkheden, kou en geldtekort, een studie aan Cambridge waar hij uitmuntte in Griekse en Latijnse poëzie, keerde hij op 20-jarige leeftijd terug naar zijn vaderland. Zijn beide ouders waren inmiddels overleden, hij sprak vloeiend vele Westerse talen, maar zijn moedertaal moest hij opnieuw leren spreken.

Hij was verbijsterd door de berusting van zijn eigen volk in de overheersing van de Engelsen en zoals hij door zijn Westerse opvoeding had geleerd werd zijn verbijstering omgezet in daden.
Hij sprak de Engelsen niet aan op de grove inname van zijn land en overheersing van zijn volk, hij begon een dialoog met de Indiërs om hen bewust te maken van de absurde situatie die was ontstaan. Dit deed hij o.a. door een tijdschrift uit te geven met de toepasselijk naam: De lotus en de dolk.
De Britten hadden al snel door dat ze hier met iemand te maken hadden die heel gevaarlijk voor hen was. Hij was opgevoed in hun cultuur en hij was bereid terug te vechten met gelijke wapens. Meerdere keren werd hij gevangen gezet en het had een haar gescheeld of hij was aan de galg gestorven.
Tijdens zijn laatste gevangenschap kreeg hij de ervaring van kosmisch bewustzijn (de ervaring van eenheidsbewustzijn, in alle verscheidenheid ervaar je het gevoel van eenheid) die hij als volgt omschreef.
Ik keek naar de gevangenis die me van mensen afzonderde, en het waren niet langer de hoge muren die me gevangen hielden; nee, het was Vasudeva die me omringde. Ik liep onder de takken van de boom voor mijn cel door, maar het was niet de boom, ik wist dat het Vasudeva was, het was Sri Krishna* die ik daar zag staan en zijn schaduw over me heen wierp. Ik keek naar de tralies van mijn cel, het hek dat als deur diende en weer zag ik Vasudeva, Het was Narayana* die op wacht stond en me bewaakte.*

** Een van de namen van het Goddelijke*

Toen de dag van de uitspraak kwam en iedereen de doodstraf verwachtte, werd zijn advocaat plotseling door een ingeving gegrepen, die zich aan alle aanwezigen meedeelde en de rechters schokte: "Lang na zijn dood zullen zijn woorden worden herhaald, niet alleen in India, maar ver over de zeeën en in verre landen. Want ik zeg U: een mens als hij staat niet alleen hier voor dit tribunaal, maar voor het Hoogste gerechtshof der Geschiedenis."
Op 5 mei 1901 werd Sri Aurobindo na een jaar gevangenschap vrij gesproken.

In 1910 trok Sri Aurobindo zich terug uit de politiek. Hij vestigde zich in Pondicherry, een overblijfsel van de Franse bezetting van India waar hij later zijn Franse spirituele metgezel Mirra Alfassa zou ontmoeten.
Vanaf dat moment zou zijn strijd voor innerlijke bevrijding van de mensheid centraal staan.

De bevrijding van India werd op 15 augustus 1947 uitgesproken; op de verjaardag van Sri Aurobindo.

SRI AUROBINDO
YOGI & ZIENER

Maar we nemen je nog even een stukje mee terug in de tijd. Want sprekende over de politieke loopbaan van Sri Aurobindo, zou je bijna vergeten dat deze parallel liep aan zijn yogaweg. Toen Sri Aurobindo op 20-jarige leeftijd weer in India kwam wonen moest hij niets hebben van yoga.
"*Een yoga, die van me eist, dat ik de wereld opgeef, is niets voor mij; alleen gered worden, terwijl de wereld aan haar lot wordt overgelaten ervaar ik bijna als onsmakelijk."*
Maar op een zekere dag was Sri Aurobindo getuige van een merkwaardige scene, ook al was die voor India heel gewoon; zijn broer Barin was ziek geworden door een kwaadaardige koorts, toen er een van die halfnaakte monniken aan de deur kwam, die men nagasanyasin noemt en wier lichaam bedekt is met as. Hij ging vermoedelijk, zoals gewoonlijk, van deur tot deur om eten bij elkaar te bedelen, toen hij Barin aantrof, in zijn deken gerold en rillend van de koorts. Zonder een woord te zeggen vroeg hij om een glas water, maakte een teken, reciteerde een mantra en gaf de zieke te drinken. Vijf minuten later was de zieke genezen en de monnik verdwenen. Sri Aurobindo had wel horen spreken over de vreemde vermogens van deze asceten, maar ditmaal had hij het met zijn ogen gezien en hij kwam tot de conclusie dat yoga ook nog voor iets anders kan dienen dan een vlucht. Hij had macht nodig om India te bevrijden.
Er leefde een atheïst in me en een scepticus en ik was er helemaal niet zo zeker van of er een God bestond. ik had het gevoel dat er een machtige waarheid ergens in deze yoga moest schuilen. Toen ik me dus tot de yoga wendde en besloot deze te beoefenen en uit te vinden of mijn idee juist was, deed ik het in deze geest en met deze bede sprak ik tot Hem: 'Indien Gij zijt, kent Gij mijn hart. Gij weet dat ik niet vraag om Moekti (bevrijding), ik vraag niets waar anderen om vragen. Ik vraag alleen om kracht om deze natie op te heffen, ik vraag alleen om te mogen leven en werken voor dit volk dat ik lief heb.
En zo begaf Sri Aurobindo zich op het yogapad.

De lezer weet wellicht hoe moeilijk het is om de onophoudelijke gedachtenfabriek in ons hoofd stil te maken, Sri Aurobindo bereikte binnen enkele dagen de ervaring van de mentale stilte, die sindsdien een blijvende toestand voor hem was. Het neerdalen van de Kracht, de ontdekking van de ziel, door hem het psychisch wezen genoemd, het bereiken van nirvana, de overgang naar kosmisch bewustzijn... talloze yogische ervaringen vielen hem ten deel. Maar Sri Aurobindo was ook als yogi een revolutionair. Daar waar de traditionele yogi's hun doel hadden bereikt, daar ging hij verder. Voorbij het nirvana wat voor de boeddhisten het einddoel was van de weg. De trappen van het mentale bewustzijn trede voor trede opstijgend tot aan het hoogst haalbare voor de mens tot dan toe: de bovenmentale regionen. Daar ging hij verder en stuitte op een groot geheim.
Niemand was daar ooit gegaan, zoals hij het zelf omschreef 'kloppend op een deur waar geen sleutel voor is'.
Een nieuwe stap in de evolutie van de mens die hij 'het supramentale' noemde, betekenend: voorbij het mentale.
De laatste jaren van zijn leven leefde hij in afzondering. Zijn spirituele metgezel Mira Alfassa, door hem De Moeder, genoemd kreeg de leiding over de ashram die rondom hem was ontstaan. Samen met de Moeder werkte hij eraan de weg vrij te maken om het nieuwe supramentale bewustzijn in de aardse sfeer te brengen.
Sri Aurobindo was een groot ziener van de evolutie, de mondiale eenheidswording is door hem reeds voorspeld (internet heeft hij natuurlijk nooit meegemaakt), evenals de toenadering van wetenschap en spiritualiteit, het omvallen van politieke en economische stelsels.... en hij voorspelde dat er een moment zou komen waarop wereldwijd yoga beoefend zou gaan worden, waarbij hij yoga definieerde als bewuste zelfontwikkeling.
Zijn leven was de geboorte van een nieuw tijdperk.

SRI AUROBINDO
FILOSOOF&SCHRIJVER

Sri Aurobindo was ook filosoof en schrijver. Wie zijn teksten heeft gelezen weet dat ze van hoog intellectueel niveau zijn en voor een groot deel van de mensheid bijna onleesbaar. De zinnen zijn lang, vol met moeilijke woorden en zijn analytische betogen gaan verder dan een doorsnee menselijk denkvermogen aankan.
In ons centrum voor Integrale Yoga hebben wij het grote voorrecht dat Lopamudra zijn teksten verslindt. Ze leest daarin haar eigen ervaringen. En door de teksten te lezen met haar leerlingen, maken zij contact met het bewustzijn, de sfeer van Sri Aurobindo.
In een compacte stilte, onbeweeglijk, worden de leerlingen uitgedaagd te klimmen naar de hoogste toppen van hun bewustzijn.

Nadat Sri Aurobindo zich in 1926 had terug getrokken in bijna totale afzondering, onderhield hij het contact met zijn discipelen door het schrijven van brieven. Velen daarvan zijn gebundeld en nog altijd een leidraad voor de zoeker op het integrale yogapad.

Zijn gedichtenepos 'Savitri' is de meest omvangrijke gedichtenbundel in de Engelse taal.
Op meeslepend wijze neemt Sri Aurobindo de lezer mee op de ladder van de evolutie, een lange weg vol herkenning, uitmondend in de rivier van Yoga waaruit een nieuwe toekomst voor de mens voortvloeit.
Sri Aurobindo heeft een groot deel van zijn leven gewerkt aan Savitri, hij schreef en herschreef. Zelfs toen hij blind werd, bleef hij er met enkele discipelen aan werken.
Hij liet zich leiden door de Kracht. Het schrijven zelf was een manier om het nieuwe bewustzijn in de aardse sfeer te brengen.

Het had weinig gescheeld of Sri Aurobindo had de Nobelprijs voor de literatuur gekregen voor zijn boek "The life divine'. Het is overigens maar de vraag of hij die geaccepteerd zou hebben, hij zat niet bepaald te wachten op menselijke beoordelingen en schouderklopjes.
Zijn houding naar mensen toe was volkomen onpersoonlijk, hetgeen door een onwetende ziel misschien uitgelegd zou kunnen worden als ongevoelig of onverschillig.

Zijn liefde voor de mensheid toonde hij vlak voor zijn heengaan toen hij zijn trouwe leerling Nolini Kanta Gupta innig omhelsde, als een symbolische omhelzing van de hele mensheid die hij zo lief had en waar hij zijn strijd voor had gestreden. Kort daarna sloot hij zijn aardse ogen voorgoed.
Voorgoed, want als hij terugkomt, zo heeft hij reeds voorspeld, dan zal het zijn in een supramentaal lichaam.

Als het mensdom slechts een glimp zou opvangen van de oneindige vreugde, de volmaakte krachten, de stralende gebieden van spontane kennis en de wijde kalmten van ons wezen, die op ons liggen te wachten in de uitgestrekte gebieden, die onze dierlijke evolutie nog niet heeft veroverd, dan zouden ze alles in de steek laten en nooit rusten tot ze deze schatten hadden verworven. Maar de weg is smal en de deuren zijn moeilijk te forceren en angst, wantrouwen en scepticisme staan daar als de wachtposten der Natuur om ons te verbieden ons af te keren van de minder gebruikelijke weiden.
- SRI AUROBINDO -

Ik heb twee intieme vrienden:
Het rode licht
En het groene licht.

Het rode licht waarschuwt me
En maant me tot voorzichtigheid
En commandeert me uiteindelijk:
'Stop!'

Het groene licht inspireert me
En moedigt me aan
En fluistert uiteindelijk:
'Start!'

Mijn rode vriend
Leert me geduld aan.
Mijn groene vriend
Leert me dynamisme aan.

Mijn rode vriend zegt me
Dat mijn leven kostbaar is.
Mijn groene vriend zegt me
Dat mijn doel kostbaar is.

Mijn rode vriend
Vervolmaakt mijn wilskracht.
Mijn groene vriend
Vervult mijn droom.

- Sri Chinmoy -

FOTOGRAFIE: DIANA VAN DER MEER

VAN PROFVOETBALLER TOT HOLISTISCH GENEZER

een interview met Dennis Luiten

Als 17 jarige jongen was hij een veelbelovend talent bij Feyenoord en speelde hij voor het Nederlands Elftal. Maar toen hij geen contract kreeg aangeboden bij het 1e elftal hield hij het voor gezien en zegde de voetbalwereld vaarwel. "Voor mij is het alles of niets," zegt Dennis Luiten die inmiddels een bloeiende praktijk heeft als acupuncturist/holistisch genezer op het centrum voor Integrale Yoga aan de Heemraadssingel te Rotterdam.

Dat op je 17e een jongensdroom uit elkaar spatte, dat moet wel moeilijk geweest zijn voor je.
Klopt, er brak een hele lastige periode aan in mijn leven. Een beroepskeuzetest had uitgewezen dat ik dominee kon worden, maar ik koos toch maar voor een studie fysiotherapie. Die maakte ik af en daarna had ik diverse baantjes in sportscholen. Maar het was geen leuke start, niets interesseerde me echt.

Hoe ben je bij de Integrale Yoga betrokken geraakt?
In 2002 ging ik op yogales aan de Bergsingel bij het centrum van Fazal Mai (wiens yoganaam destijds nog Mataji was). In dezelfde periode begon ik een opleiding tot klassiek acupuncturist. Fazal Mai zag wel mogelijkheden in me en nam me onder haar hoede. Ze bood me aan dat ik mijn praktijk bij haar kon uitoefenen, liet me kennis maken met de ayurveda en wakkerde de aspiratie voor het Werk in me aan. Hier en daar werden er wat scherpe kantjes van deze ruwe diamant geslagen maar dit alles gebeurde onder de mantel der liefde. Ze was echt mijn "tweede moeder".
Toen ze overleed in mei 2009, zette ik mijn werkzaamheden voort op de Heemraadssingel, waar ik - toen het hele pand voor de yoga beschikbaar kwam - een eigen kamer kon inrichten. Toen ging het snel met mijn praktijk

En intussen was je ook als drie keer vader geworden. Dus er moest ook brood op de plank komen...
Ja, naast de werkzaamheden in mijn eigen praktijk kreeg ik in 2010 een baan aangeboden in België. Daar behandelde ik vier patiënten in een uur; zo'n 30 - 40 per dag. Ik ging van kamertje naar kamertje; een soort lopende band werk dus. Ik had geen tijd om lang na te denken, moest snel diagnoses stellen en beslissingen nemen t.a.v. de

behandelmethode. Daar heb ik heel veel ervaring opgedaan. Ik leerde te vertrouwen op DAT.
In mijn eigen praktijk gaat het er heel anders aan toe. Ik neem de tijd voor iedere patiënt. Het is belangrijk mensen aandacht te geven. Er komen mensen met allerhande klachten bij me, van rug- en nekklachten tot kanker, van extreme vermoeidheid tot psychische klachten.
Als mensen binnenkomen moeten ze wat kunnen vertellen. Ik vindt het ook interessant de mens achter de kwaal te leren kennen. Wat is de sociale situatie, en noem maar op.

Samen met zijn tweede moeder

Jij hebt aardig wat tegenwerking gehad om je praktijk op te zetten, toch?
Dat klopt, het is mij niet aan komen waaien, maar dat was noodzakelijk!
Ik had een erkende 5-jarige studie acupunctuur gevolgd, maar toen ik afstudeerde werd deze opleiding niet meer erkend door de zorgverzekeraars. Dat betekende dat ik niet kon werken met dit diploma. Ik heb in die tijd op eigen houtje alle zorgverzekeraars benaderd en binnen 1.5 jaar had ik mijn erkenning. Voor de wereld wel te verstaan..Hahaha. Ik heb in die tijd veel reclame gemaakt. Je kent het wel: google-adwords, advertenties in kranten en tijdschriften, bij fysiotherapeuten en huisartsen. Maar er kwam geen mens, bizar! Toen zei Fazal Mai tegen mij: "Jij moet gaan lopen in de yoga-ruimte. Aandacht in de kruin en je blik op je logo." Nou, ik kan je vertellen, na een uur ging de telefoon, mijn eerste klant. Ik was natuurlijk in de wolken en zeer dankbaar. Toen ging ik verder met lopen en hoppa, na 5 minuten weer één! Je begrijpt, ik ben nooit meer gestopt met lopen...

Wat heeft deze ervaring jou geleerd?
Het was een geweldige en noodzakelijke les. In het genezen is het heel belangrijk dat je er zelf niet tussen staat, maar dat de kracht door je heen kan werken en wie is uiteindelijk dan de Doener? Ik ben de getuige van Zijn Werk en ben dankbaar.

Welke rol heeft Agastya (oprichter Integrale Yoga Nederland) gespeeld bij het genezingswerk?
Fasal Mai zag een goed genezer in me en introduceerde me bij Agastya. Hoewel ik aanvankelijk wat sceptisch was ten aanzien van de 'geheimzinnige handtechnieken' die Agastya me leerde ben ik ze wel gaan toepassen. Zo kwam ik er proefondervindelijk achter dat de methode van Agastya op een heel ander niveau werkte dan de technieken van de acupunctuur en ayurveda die ik tot dan toe tot had toegepast.
In het jaar voor zijn aardse vertrek leerde Agastya me de methode van de Hogere Geestelijke Geneeskunde, een geheel nieuwe geneeswijze die ik nog altijd veelvuldig toepas en heb doorontwikkeld d.m.v. meditatie en inzichten die ik krijg tijdens behandelingen.

Kun je daar iets meer over vertellen, wat voor methode is dat?
Agastya zei eens: "Het is de geneeskunst van de toekomst." Het heeft te maken met het oorzakelijk lichaam. Dit is een lichaam dat om het fysieke lichaam is, zoals het eiwit om de dooier. In dit lichaam is het gehele fysieke lichaam gerangschikt. Het beïnvloeden van bepaalde plaatsen zal dus resoneren tot in het fysieke lichaam en daar de klacht verminderen of zelfs laten verdwijnen.

Je bent ook acupuncturist. Maak je altijd gebruik van een combinatie van technieken?
Altijd, omdat de acupunctuur op ons adem/energielichaam werkt. De andere technieken die ik toepas werken op de andere lichamen, zodat je een soort domino-effect krijgt tot in het fysieke lichaam.

Tijdens de behandelingen wordt er aardig geboerd, gegeeuwd en gehoest door jou. Waarom is dat?
Dat is inderdaad vreemd voor de mensen die de eerste keer bij mij komen. Het heeft te maken met het afvoeren van energie en mijn lichaam doet dat op deze manier.

Je bent vader van drie meiden. Mag je hen ook helpen als ze iets mankeren of moeten ze daar niets van weten?
Ja hoor, geregeld hoor ik: "Pap, ik heb pijn, kan je even kijken?" Zit er bijvoorbeeld een werveltje niet goed of ze hebben hoofdpijn. Dus als ik dan klaar ben zeggen ze: "Pap, wij hoeven niet naar een dokter, hè? Wij hebben jou." Zo lief...

Welke rol speelt de integrale yoga in jouw leven?
Ik zie het als de kern waarom mijn leven draait. In het begin was dat niet het geval, hoor! Terwijl ik me wel aangetrokken voelde tot de yoga en het werk. Maar als je eenmaal in contact komt met de bewustzijnskracht die zo typerend is voor deze yoga, dan kom je erachter dat jij dat niet kiest, DAT kiest jou! En dan kun je er niet meer omheen, je laat je door DAT leiden, je laat je door DAT leven, DAT is in al jouw handelingen.
Het gaat wel met vallen en opstaan hoor, maar als je net zoveel keer opstaat als je valt, dan blijf je op koers. Agastya zag dat als het toppunt van meesterschap, stel je bent voor de zoveelste keer van slag geraakt van hetzelfde dingetje; een bepaalde onhebbelijkheid in je natuur, een irritatie naar een ander, dat je niet gaat lopen balen of je ergeren, je staat op en loopt gewoon verder. "Nou en...!" Vandaar dat wij mokken hebben laten maken met die tekst erop: "Nou en...!" Voor alle integrale yogaleerlingen die af en toe tegen de grenzen van hun eigen naturen aanlopen, een bakkie zetten en dan lees je die tekst: "Nou en...!

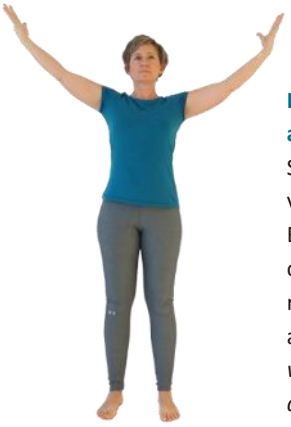
Je bent nog jong en hebt al veel bereikt op het gebied van genezen. Welke dromen heb jij nog?
Heb je nog even....?
Mijn grote droom is om een gezondheidscentrum op te zetten waarin alle aspecten van de integrale yoga geïntegreerd worden bij het behandelen en begeleiden van mensen. Daar kun je terecht als het fysiek niet zo goed gaat, maar ook als je emotioneel bent vastgelopen of als je een geestelijke zoeker bent en het gezelschap zoekt van gelijkgestemden. Niet alleen wordt er aan de fysieke gezondheid gewerkt, maar ook aan de geestelijke gezondheid en aan geestelijke verdieping. Dus dan zijn er ook yogalessen, er is ook een meditatieruimte, er komen harawandelingen.
Tegen die tijd heb ik een aantal zeer kundige collega's die ook gebruik maken van de technieken van het geestelijk genezen. We kunnen ervaringen met elkaar uitwisselen en nieuwe technieken ontdekken en zo met elkaar werken aan de geneeskunde van de toekomst.
Als je met een groep mensen bent wiens harten hetzelfde ideaal in zich dragen en daar helemaal voor gaan, dan kun je wonderen verrichten. Een wonder is dan eigenlijk iets heel natuurlijks.
Tja, en als er één zo'n centrum is.....dan volgen er vanzelf meer.

Meer informatie vind je op onze website
www.integraleyoganederland.nl
Voor contact met Dennis of om een afspraak te maken:
dennis-luiten@hotmail.com
06 – 13.15.69.93

WAT JULLIE ZEGGEN:

Na jaren in de overlevingsstand en op doorzettingsvermogen geleefd te hebben wist ik niet meer wat ik zelf wilde en wat ik leuk vond .
Allerlei lichamelijke klachten zorgden ervoor dat ik via een vriendin met Dennis in contact kwam.
Door zijn behandelingen en treffende voorbeelden ben ik steeds dichter bij mijzelf gekomen.
Mijn behoeftes werden steeds duidelijker en ik leerde mijn lichaam weer voelen.
Aangevuld met de massages en het hara wandelen met Miranda heeft dit tot veel innerlijke rust en inzichten geleid.
Ik wil beide ook super bedanken voor de liefde en zuivere intenties waarmee ze hun werk doen .

- IDA 52 JAAR -



1

Berg met gespreide armen

Sta in de Berg met de voeten op heupbreedte. Breng de armen gespreid omhoog en neem je ruimte in. Hef de kin iets, alsof je zegt: hier ben ik!
werking: geeft ruimte aan de borstkas en geeft het gevoel van je ruimte innemen

2

Zitten zonder stoel

Sta in de berg met de voeten op heupbreedte. Adem in, til de hakken van de grond en breng de armen gestrekt boven het hoofd.
Adem uit, zak door de benen en laat de handen zakken tot ze bij de buitenkant van de knieën zijn. Adem in en strek de armen uit in het verlengde van de rug.
werking: versterkt been en rugspieren en geeft ruimte aan de grote rugspieren

Hoe staat het met jouw persoonlijke ruimte? Neem jij de ruimte in die je nodig hebt? Of die je verdient?
Met de volgende serie ervaar je wat het geestelijk met je doet om je fysieke ruimte in te nemen.

Rustende omgekeerde houding

Leg een meditatiekussen naast de billen. Kom iets omhoog, zoals bij de heupopheffing en plaats het kussen onder het heiligbeen. Breng dan de benen rustig gestrekt in de lucht en spreid de armen zijwaarts. Sluit de ogen en voel de ontspanning en ruimte.

9

8

Oog van de naald

Gelegen op de rug buig je beide benen. Til dan het rechterbeen naar de borst, draai de knie naar buiten en plaats de buitenkant van de voet op het bovenbeen van het linkerbeen. Til het hoofd iets op en ga met de linkerhand door de opening van het been. De rechterhand gaat buitenom en de handen slaan om de knie, of als dit te lastig is, in de knieholte.
Breng het been nu zachtjes dichter naar je toe terwijl het hoofd weer teruggaat naar de grond. Laat de druk rustig los en zet de voeten weer naast elkaar.
Herhaal dezelfde handeling met het andere been, waarna je rust in Savasana
werking: geeft ruimte aan het heupgewricht en de dieper liggende bilspieren.

Gedraaide hoofd- kniebuiging

Zit op de billen met de benen gestrekt vooruit. Buig het rechterbeen met de voet in de lies en breng het linkerbeen zijwaarts. Schuif de linkerhand over het been naar de linkervoet. Strek de rechterarm schuin naar achteren en kijk naar de rechterhand. Breng vervolgens de rechterhand over het hoofd, parallel aan het gestrekte been. Voel de ruimte en strekking in de rechterflank.
Na een paar diepe ademhalingen draai je de romp en het hoofd naar het linkerbeen en pakt met beide handen de linkervoet/enkel. Blijf weer even in deze houding en voel hoe de adem de organen masseert.
Om terug te komen breng je het lichaam weer in de vorige positie. Dan de rechterarm weer naar achteren en je volgt de arm op tot zit. Strek beide benen en rust even. Voel de verschillen tussen links en rechts.
Herhaal aan de andere kant en rust in Savasana
werking: geeft ruimte aan de flank, borst en lymphen.

3

Gedraaide stoel

Sta in de berg met de voeten op heupbreedte en breng de handen in Anjali mudra voor de borst.
Zak iets door de benen, zoals bij 'zitten zonder stoel' en draai de romp naar rechts. Plaats de linkerelleboog aan de buitenkant van de rechterknie en draai jezelf open. Kijk rechts omhoog.
Blijf enkele ademhalingen in deze houding en wees je bewust van de ademhaling.
Draai terug naar het midden en kom weer in de berg. De handen blijven voor de borst.
Herhaal aan de andere kant.
werking: masseert de buikorganen, waarna ze ruimte ervaren

4

Vooroverbuiging in Spreidstand

Kom in een grote spreidstand staan en zet de handen op de heupen.
Buig de benen lichtjes en scharnier rustig vanuit het heupgewricht, naar voren met een rechte rug.
Plaats de handen/vingertoppen op schouderbreedte op de grond. Blijf even zo staan en probeer de benen uit te strekken, terwijl de rug recht en lang blijft.
Buig dan verder voorover en loop eventueel met de handen tussen de benen door naar achteren.
Voor de moedigen, pak met je handen de enkels vast. Hou de schouders breed en voel de ruimte.
Om terug te komen, plaats eerst de handen weer op de grond onder de schouders. Stap met de voeten iets dichter bij elkaar, buig de benen lichtjes en rol voorzichtig op.
werking: geeft ruimte aan de liezen, de onderrug en de schouders

7

Koeienkop

6

Kom weer in de viervoeterhouding en sla het rechterbeen voorlangs om het linkerbeen heen. Breng het gewicht naar achteren en probeer op de billen te gaan zitten. De voeten kunnen iets naar buiten gaan om ruimte te maken voor de billen.
Breng dan de armen in de schoudergreep, waarbij de linkerarm onderlangs gaat. blijf even zo zitten. Eventueel buig je nog voorover.
Kom rustig uit de knoop en herhaal aan de andere kant.
Rust uit met de benen gestrekt vooruit.
werking: geeft ruimte aan borst, schouders, liezen, bilspieren en bovenbenen. Masseert organen en het hart.

5

Zijwaartse plank op de knie

Kom in de viervoeter houding.
Draai het lichaam open naar rechts, waarbij je het rechtbeen zijwaarts uitstrekt ver de grond.
Strek vervolgens de rechterarm uit naar het plafond en til het rechterbeen in een rechte lijn zijwaarts omhoog. Kijk omhoog naar de geheven hand of blijf naar voren kijken, zodat de nek in het verlengde van de rug blijft.
Blijf een paar ademhalingen in deze stand en keer dan rustig terug naar de viervoeter houding.
Herhaal hetzelfde aan de andere kant, waarna je uitrust in de diamantzit.
werking: versterkt het bekkengebied, brengt evenwicht en geeft een gevoel van ruimte

DOCENT OPLEIDINGEN

DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 1
100 UUR

De toekomstige docent wordt opgeleid tot het lesgeven in Integrale Yoga.
Integrale Yoga wordt ook wel volledige Yoga genoemd. Ze omvat een ruime, vrije beoefening van essenties uit de klassieke Yogastromen aangepast aan de interesses en individuele mogelijkheden van de leerling en aan de Westerse mens.

STARTDATA
doordeweekse opleiding
13 februari
1 lesdag per week: woensdag

DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 2
100 UUR

Deze opleiding is het vervolg op de opleiding Docent Integrale Yoga deel I en wordt meestal ook aansluitend daarop gevolgd.

Deel 1 en deel 2 samen geven een gedegen basis voor de docent Integrale Yoga.

STARTDATA
doordeweekse opleiding
dinsdag 12 februari & donderdag 14 februari
1 lesdag per week

DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 3
80 UUR

Deze opleiding is het vervolg op de opleiding tot Docent Integrale Yoga deel 1 en 2. Nu een speciale actie!*

STARTDATA
doordeweekse opleiding
12 februari
1 lesdag per week op dinsdag
13 februari
1 lesdag per week op woensdag

MEDITATIE VERDIEPING |30 UUR

Deze opleiding is geschikt voor hen die op het punt aangekomen zijn, waarop meditatie een heel belangrijke rol speelt in hun leven. Dit kunnen zowel yogadocenten als yogaleerlingen zijn.

STARTDATA
doordeweekse opleiding
vrijdag 8 februari
2 lesdagen per maand | 2e en 4e vrijdag van de maand
weekendopleiding
zaterdag 23 februari
2 lesdagen per maand | 2e en 4e zaterdag van de maand

* SPECIALE ACTIE

Heb je de opleidingen voor beginners en gevorderden gevolgd, dan is er nu de mogelijkheid je diploma om te zetten naar een 200-uurs diploma. Als je in februari start met deel 3 ontvang je naast de opleiding deel 3 en het certificaat dat daarbij hoort de volgende extra's:

- **4 anatomielessen (nodig voor het diploma)**
- **het vernieuwde lesmateriaal (deel 1 en 2)**
- **200 uurs diploma**
- **vermelding in het register op onze website**

Wil je geen gebruik maken van deze actie maar wel in aanmerking komen voor het 200 uurs diploma, kijk dan op onze website hoe je je kunt nascholen?

voor meer informatie over onze opleidingen en nascholingen:

integraleyoganederland.nl/opleidingen
opleiding@integraleyoga.org

WAT JULLIE ZEGGEN:

Ik ben bijzonder blij met de opleiding en de kennismaking met integrale yoga. Ik ondervind veel rust en ontspanning tijdens de lesdagen maar ook in het dagelijks leven.
Ik geef nu ook lessen en ben heel blij deze vorm van yoga door te kunnen geven aan anderen. Mensen worden er blij van.
Ik ben erg blij met de manier waarop jullie lesgeven en ons verwennen met ruimte. Geen schriftelijke toetsen, geen druk, geen stress. Erg fijn hoe jullie dit aanvoelen.
Het leven staat er al bol van en bij jullie kunnen we dit kantelen en zo de wereld verder inbrengen.
Aandacht voor mezelf !
Ik ga nog heel lang door met integrale yoga voor mezelf en voor anderen.
- RIANNE 50 JAAR -

NIEUWE SPECIALISATIE

NADI- EN SPIERHERSTELYOGA

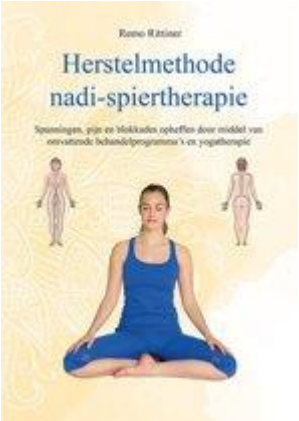
Deze opleiding geeft een praktische handleiding en is direct toepasbaar in het lesmateriaal van Integrale yoga. Je krijgt inzicht in de verbinding tussen anatomie en yogahoudingen en de mogelijkheid om patronen in het lichaam te onderzoeken en eventueel te doorbreken.

Inhoud

- Verbinding leggen tussen de in het oosten meer bekende Nadi's / zenuwbanen en de westerse kennis over spieren en fascia.
- Anatomie: inzichten in de verbinding tussen anatomie en yogahoudingen en de mogelijkheid om patronen in het lichaam te onderzoeken en eventueel te doorbreken.
- Yogahoudingen gericht op klachten, zoals voet-, knie-, heup-/bekken-, schouders-, nek en hoofdklachten
- Ademhalingsoefeningen met concentratie op de Nadi's
- Toegankelijke korte meditaties

Informatie

Wanneer:	14 februari 2019 t/m 27 juni 2019
Tijdsduur:	10 dagdelen van 3 uur
Lesdagen:	1 per 2 weken; 2e en 4e do v.d. maand
Lestijden:	09:30 – 13:00 met aansluitend lunch
Kosten:	€ 895, bij de kosten zijn inbegrepen: Het boek 'Herstelmethode nadi-spiertherapie van Remo Rittiner Consumpties en uitgebreide lunches
Voor wie:	Opgeleide yogadocenten, dat kunnen ook docenten zijn die hun basisopleiding elders hebben gevolgd..
Aanmelden:	Stuur een mailtje naar: opleiding@integraleyoga.org



Achtergrond opleiding nadi- en spierherstelyoga

Carolina, de docent van deze opleiding, volgde afgelopen zomer een nascholingsopleiding bij Remo Rittiner en wil deze kennis graag delen met haar yogacollega's in Nederland.

Remo Rittiner is mede door zijn intensieve studie van anatomie en meditatie een zeer bekende yogaleraar in Duitstalige landen. Hij beoefent al zo'n 20 Jaar yoga volgens de leer van Krishnamacharya, bekwaamde zich in de Ayurveda-leer bij David Frawley en leerde technieken van de Spierfunctionaliteitstherapie bij Dr. med. Harald Daub.

Zijn kennis geeft hij door als bestsellerauteur van diverse boeken over yoga en via zijn vele opleidingen.

Naast Yogadocent ben ik sinds 2006 regulier diëtist (HBO voeding & diëtetiek) en heb daarna een aantal jaar orthomoleculaire voeding en Psycho Neuro Immunologie gestudeerd. Pure en onbewerkte voeding is de basis.
Yoga, meditatie en gezonde voeding combineren brengen een bewust mens in balans, zodat datgene wat je in het leven te doen hebt (je blauwdruk) optimaal tot zijn recht kan komen.
Arenda Breevaart, Elements Yoga

YOGA & DETOX WEEKENDEN

Enkhuizen 23 en 24 februari | 13 en 14 april 2019

Een reinigende boost voor lichaam en geest tijdens deze Yoga & Detox weekenden bij Elements Yoga in Enkhuizen.

Wat is het?

Een weekend vol met integrale yoga, meditatie en gezonde verse biologische sappen en soepen.

Vooraf krijg je een persoonlijk consult van natuurvoedingsdiëtist Arenda en een handleiding met onder andere een afbouwschema. Het afbouwschema doe je thuis in de week vooraf aan het weekend. Dat betekent geen suiker, koffie, vlees, alcohol, enz.

Op zaterdag en zondag ben jij bij Elements in de Yogastudio en krijg je verse biologische sappen van groente en fruit, verwarmende gezonde en lekkere soepen en daarnaast gefilterd water en thee. We doen yoga en meditatie in de ochtend en eind van de middag. Tussendoor heb je vrije tijd om helemaal tot rust en jezelf te komen en/of een massage of een Reconnective Healing sessie te ondergaan. Het lichaam wordt zo op verschillende manieren gereinigd, opgeladen en tot rust gebracht en de geest ontspant.

Tijdens het weekend kun je thuis slapen (indien je in de buurt woont) of een B&B of hotel boeken voor 1 of 2 nachten.

Op maandagochtend ga je thuis weer vaste voeding in de vorm van een fruit met wat nootjes/zaden/pitten. Je volgt dan in een paar dagen een opbouwschema om weer rustig het lichaam aan de voeding te laten wennen en daarna krijg je een persoonlijk consult ter evaluatie.

De consulten kunnen persoonlijk of via telefoon/skype gedaan worden.

Een ervaring waar je nog lang van nageniet en die je blijvende veranderingen kan geven op het gebied van een gezond en soepel lijf en een rustige geest.

Wat krijg je allemaal in dit programma:

- Een persoonlijk consult van 30-45 minuten vooraf aan het weekend (2-3 weken ervoor) via Skype, telefoon of in persoon. Om je leefstijl en voedingsgewoonten te bespreken en om je voor te bereiden op het afbouwen van je voeding. Dit afbouwen start op de maandag voorafgaand aan het weekend.
- Een handleiding met een afbouwschema en een opbouwschema en algemene informatie over het reinigen van het lichaam en yoga oefeningen ter voorbereiding.
- Alle vers gemaakte biologische sappen (o.a. met de slowjuicer) en soepen, thee en gefilterd water.
- 4 yogalessen en meditaties (2 op zaterdag en 2 op zondag)
- Een pakje Detox thee voor thuis
- Een persoonlijk consult van 30 minuten 1-2 weken na het weekend ter evaluatie en voor tips om een gezond en bewust leefpatroon aan te houden.

Optioneel bij te boeken:

- Massage
- * Reconnective Healing® sessie
- Overnachtingen in een B&B of hotel (kan Elements voor je boeken of aanbevelingen geven)

Prijs voor het complete programma:

€ 179,00

Meer informatie en aanmelden:
elementsyoga.nl
info@elementsyoga.nl

MICA YOGA.NL
Pure ontspanning

AGENDA

MICA YOGA VERWENDAG | 3 FEBRUARI

09:45 - 17:00 **€ 55,-**

We zitten nu midden in de winter, de meest verstilde, yin-periode van het jaar. De bomen hebben hun bladeren losgelaten om al hun energie te sparen, het water bevriest, dieren trekken zich terug of houden zelfs een winterslaap.
Je merkt misschien zelf ook dat je meer behoefte hebt om jezelf terugtrekken, meer slapen en meer rust-momenten. Dit kan en lukt natuurlijk niet altijd, maar je lijkt er in de winter een extra hoge prijs voor te betalen als je die natuurlijke behoefte negeert.
Dus, doe mee met de Mica Yoga Winter Verwendag! Tijdens deze verwendag kies jij waar jij behoefte aan hebt. Er is volop ruimte voor vragen en verdieping.
Een hele dag met een keuze programma uit hatha yoga, yoga en music from source, meditatie, adem, yin yoga, mindful wandeling, vegetarische lunch en gezelligheid. Ook een massage behoort tot de mogelijkheden maar daarvoor betaal je € 25,00 extra.

STERK IN JE WERK | 16 FEBRUARI

14:00 - 16:30 **€ 15,-**

'Hoe tevreden ben jij over je werksituatie? Ga je met plezier naar je werk of elke dag met frisse tegenzin? Of misschien is het voor dit moment wel ok, maar zie je jezelf op termijn toch iets (heel) anders doen?
Hoe je bewust kunt kiezen voor een baan die bij je past of hoe je beter uit de verf kunt komen in je huidige baan, vertelt Linda de Meester - Jonker van De Meester HR je graag tijdens deze workshop.

OUDER EN KIND YOGA 8 -12 JAAR | 17 FEBRUARI

13:30 - 15:30 **€ 25,- PER TWEETAL**

Samen met je kind (duo)yogahoudingen doen, ontspannen bij een heerlijke meditatie, thee drinken met wat lekkers en wat liefs voor elkaar maken. 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?
Kom dan naar deze workshop van Patty.
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?

GO WITH THE FLOW | 30 MAART

13:30 - 17:00 **€ 99,-**

Een training Flow Yoga waarbij je 2 verschillende Mica Flow series doet, uitleg krijgt hoe de series te geven en vragen kunt stellen.
Elke Mica Flow Yoga serie heeft zijn eigen karakter. Serie 1 bestaat volledig uit zittende en liggende houdingen. Hij helpt je spanning los te laten en flexibiliteit te creëren in de romp
Serie 2 begint met de zonnegroet en een aantal balans houdingen. Waarna langzaam afgebouwd wordt naar houdingen aan de grond. Deze serie creëert uithoudingsvermogen en kracht in het lichaam.
Deze training is geschikt voor yogadocenten maar ook yoga beoefenaars (zowel gevorderd als beginners). Dit is de eerste van een reeks trainingen. Dus houd onze Website en Facebookpagina goed in de gaten voor de volgende data.
Na het volgen van de training, krijg je van beide series een videobestand en een naslagwerk met duidelijke foto's, zodat je thuis of in je eigen yogalessen aan de slag kunt met de series.

MICA YOGA STILTE/MEDITATIEDAG | 19 MEI

09:30 - 15:00 **€ 35,-**

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 en we oefenen deze dag om een basis te leggen voor innerlijke rust vanuit een heldere geest, in balans met het fysieke lichaam.
Tijdens deze stiltedag maak je kennis met de stilte en wat dit met je doet. Er zal alleen tijdens de yogales door de docent mondelinge instructie gegeven worden om de yogahoudingen uit te kunnen voeren, de rest van de dag zal er niet gesproken worden. Om toch kenbaar te maken in welk deel van het programma we zijn zullen we gebruik maken een belletje en van bordjes/flipover.
Deze stilte dag is geschikt voor zowel beginners als voor ervaren liefhebbers.

Deze workshops worden gegeven bij:
Mica Yoga & Massage, Gildeweg 30, 2632 BA Nootdorp
Voor meer informatie en aanmelden:
WWW.MICAYOGA.NL

Integrale Yoga Nederland

WORKSHOP MEDITATIEF WANDELEN

23 februari 2019 | 09:30 - 13:00 uur € 55,-

Thema's 'Ontmoeten' en 'Aandacht'
Wandelen is een veilige en effectieve manier om je gezondheid en fitheid te verbeteren. Door wandelen te combineren met yoga en meditatie ontstaat er iets moois. Maak tijdens deze workshop kennis met meditatief wandelen.
We gaan wandelen in de buitenlucht, letterlijk en figuurlijk in beweging, met verschillende aandachtspunten. Laat je verrassen door de waarnemingen die je doet. Tijdens de wandeling worden oefeningen en meditatieve wandeltechnieken aangeboden. Je bent in contact met de natuur om je heen en daardoor ook meer in contact met je eigen natuur. Je leert technieken om te kunnen ontspannen en in het nu te zijn, dit werkt door in je dagelijks leven.
Het is een lichte wandeling, het is niet nodig om een geoefende wandelaar te zijn. Ook alle oefeningen zijn voor iedereen goed te doen.
Tijdens deze workshop maak je 2 wandelingen, elk met een eigen thema. De toegepaste technieken zijn afgestemd op deze thema's. We wandelen 2 keer hetzelfde rondje langs de Heemraadssingel. Je zult zien dat je verschillen op gaat merken, want 2 keer dezelfde wandeling maken bestaat niet. Tussendoor is er in het centrum een pauze, met een kopje thee of koffie.

Doelgroep: yogadocenten

Wil je je aanmelden voor één van deze of andere workshops? Dat kan op onze website: www.integraleyoganederland.nl/workshops

WORKSHOP VIND JE INNERLIJK KOMPAS

24 februari 2019 | 09:30 - 13:00 uur € 55,-

In deze workshop gaan we op zoek naar wat écht belangrijk voor je is. Dat zoeken doen we niet met ons verstand maar vanuit ons hart. Als je weet welke dingen in het leven werkelijk van belang zijn van jou dan geeft dat richting aan je leven, het wordt als een innerlijk kompas. Zodoende past deze workshop helemaal bij de Integrale Yoga: Je bewust worden van dat wat al in jou aanwezig is en dat ruimte geven om zich te manifesteren.
Eenvoudig een stap dichter naar jezelf.

Een voorbeeld is Judith (39). Ze staat op het punt om haar full-time baan in te ruilen voor een part-time baan omdat ze meer tijd wil hebben voor haar grote hobby: kunst. Tijdens een workshop komt ze er achter dat creativiteit ontzettend belangrijk voor haar is. Ze realiseert zich dat ze haar baan niet hoeft in te ruilen om per direct meer creativiteit in haar leven te brengen. In plaats daarvan integreert ze creativiteit in haar huidige baan: Ze plaatst afbeeldingen en filmpjes in haar presentaties en deelt haar creatieve ideeën sneller met collega's. Beiden geven Judith een goed gevoel en zorgen ervoor dat ze met meer plezier naar haar werk gaat.

Gedurende deze workshop krijg je:

- Bewustzijn van jouw persoonlijke waarden, jouw innerlijk kompas
- Inzicht in waarom jij de dingen doet zoals je doet
- Inspiratie: Drie concrete stappen die jij binnen een maand kan nemen om in 2019 meer te leven naar wat jij écht belangrijk vindt
- Vertrouwen om in 2019 dichterbij jezelf te blijven

Doegroep: iedereen die zich aangetrokken voelt.
Maximaal 8 deelnemers.

7 - 10 JUNI 2019
• YOGA & MEDITATIE
• MAALTIJDEN & CONSUMPTIES
• JACUZZI & SAUNA
• PRACHTIGE OMGEVING
• GOED GEZELSCHAP
• EEN HUIS OM NOOIT TE VERGETEN

YOGA RETREAT FRANKRIJK

Van 7 - 10 juni organiseert Zensa Yoga een lang weekend
vol rust – vrijheid – vreugde – bezinning
aan de rand van de Noord-Franse Champagne Ardennen.

Een bijzonder weekend om terug bij jezelf te komen. Het begint al met een warm welkom en een gevoel van thuis komen als je de drempel over stapt van Casa Caminante. Ervaar yoga op een unieke plek in de idyllische tuin, innerlijke rust tijdens de stilte dag, verdieping in meditatie, Yoga Nidra voor een goede nachtrust en geniet 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. Lekker binnen of buiten bij het haardvuur.

Op drie en een half uur rijden van Utrecht ontdek je deze bijzondere plek aan de rand van de Noord-Franse Champagne Ardennen. De weidse omgeving met heuvels, de absolute rust en de paarden bezorgen je een gevoel van totale vrijheid. Innerlijke vrijheid. Het mooiste wat je jezelf cadeau kunt geven, om dié innerlijke rust te vinden, waar ons hart naar op zoek is.

De naam van het huis 'Casa Caminante' is Spaans voor 'Huis van de Reiziger'. Na vele jaren van verbouwen is het huis meegegroeid met de talloze reizen die de eigenaren Sylvia & Frans hebben gemaakt en is het geworden tot wat het nu is: een prachtig stijlvol huis met een verhaal. Elke kamer heeft haar eigen, unieke karakter, kortom een huis met een ziel! We wensen je een verblijf dat je verwachtingen overtreft.

'Moge de ziel van Casa Caminante je tillen over grenzen die hier niet bestaan.'

Dit weekend is INCLUSIEF:

- **3 overnachtingen op een 2- persoonskamer**
- **alle maaltijden**
  - **3 x ontbijt**
  - **3 x lunch**
  - **3 x 3-gangen diner (vegetarisch)**
- **Onbeperkt drinken: thee, koffie, gezonde smoothies**
- **Alle yogalessen/ meditatielessen/ stiltedag/ Yoga Nidra**
- **Gebruik van buiten jacuzzi en sauna**
- **Gebruik van handdoeken, badjassen en slippers**
- **Het vinden van je Ware Zelf.**

Dit weekend is EXCLUSIEF:

- **Heen- en terugreis**
- **Reis- en annuleringsverzekering**

Ter plaatse bij te boeken:

- **Coachsessies o.b.v. Yogische Wetenschap Integrale Yoga India**
- **Ayurvedische Massage**

Totale kosten: € 385,- p.p. o.b.v. 2-persoonskamer*
*** gedeelde douche/badkamer of eigen douche/badkamer**
*** toeslag 1 persoonskamer + € 195,-**

Het algemene programma vind je op www.zensayoga.nl. Via de site boek je je retreat en reserveer je zo je plekje. Informatie aanvragen via de mail is ook mogelijk. Ervaar het en ga mee op ontdekkingsreis in 'Çasa Caminante'.

WAT JULLIE ZEGGEN:

Senioren yoga is voor mij een wekelijkse lichamelijke ervaring van rust en kalmte.
De oefeningen zijn niet moeilijk en prettig traag met altijd een moment van reflectie na elke oefening.
Langzaam maar zeker vergeet ik de druk en het gebruis van de wereld en glijd ik weg in een stroom van lichamelijke ervaringen.
Hoe boeiend kan het eigen lichaam zijn. De reacties, de pijntjes, dat niet, dat wel, en hé, dat tot ook nog.
Steeds een beetje meer of vandaag een beetje minder. Dat mag ook. Je bepaalt het zelf.
Het laatste kwartier is meditatie met behulp van een transparant uitgesproken tekst.
Moeilijk te omschrijven wat het is maar voor mij is het een oefening in, gedachten en lichaam laten drijven zonder sturing of doel.
En heel soms ontstaat er een oceanisch ijl gevoel van zweven in licht, ruimte, water. Dat kan ik iedereen aanraden dat is geweldig.
Op de fiets terug is de Heemraadssingel een beetje anders. De bomen, de dieren, het licht, alles is meer aanwezig, helderder en mooier.
- LENIE 69 JAAR -

Dat ik lessen volg bij Integrale Yoga Rotterdam heeft best veel invloed op mijn dagelijks leven.
Ik zal drie voorbeelden geven:
Ik kan mij op mijn werk - zeker wanneer het hectisch is -beter concentreren.
Ook merk ik dat ik minder blessuregevoelig ben tijdens krachttraining in de sportschool.
Maar het leukste is wel, dat ik op straat veel meer gedag word gezegd door onbekende mensen.
Blijkbaar sta ik opener in het leven.
- SANDER 45 JAAR -

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.

Deze uitgave is tot stand gekomen in samenwerking met Mica Yoga, Zensa Yoga, Elements Yoga, Shiva Yoga en Saranova.

Integrale Yoga Nederland

Heemraadssingel 64 3021 DC Rotterdam
www.integraleyoganederland.nl
010 - 476 13 32