# Integrale Yoga

eenvoudig de weg naar Jezelf

# magazine

**Spiritual rebel**
**ARENDA BREEVAART**

"Ook al maak je moeilijke dingen mee, je hebt wel een verhaal."

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

*Ieder mens heeft iets Goddelijks in zich, iets van zichzelf, een mogelijkheid tot kracht en perfectie, hoe klein ook, dat God hem aanbiedt om te ontvangen of te weigeren. De taak is om het te vinden, het te ontwikkelen en het te gebruiken.*

**Sri Aurobindo**

# ONDERWIJS

## *3 basisprincipes van onderwijs*

**Sri Aurobindo**

HET EERSTE PRINCIPE van werkelijk onderwijs is dat niets kan worden aangeleerd. De opvoeder of leraar is geen instructeur of opdrachtgever, hij is een helper en een gids. Het is zijn taak om aan te wijzen en niet om iets op te dringen. Hij is er niet om het verstand van de leerling te trainen, maar alleen om de leerling te laten zien hoe hij zijn instrumenten van kennis kan perfectioneren. De leraar helpt de leerling zijn eigen kennis op te doen. Hij roept de kennis die binnenin is niet op; hij laat hem alleen zien waar deze ligt en hoe het naar de oppervlakte kan komen.

HET TWEEDE PRINCIPE is dat het intellect zelf aangesproken dient te worden voor het eigen groeiproces. Het idee dat een kind gemaakt kan worden naar het beeld dat door de ouders of een leraar gewenst is, is barbaars en onwetend. Het kind dient te worden aangespoord om uit zichzelf te groeien in overeenstemming met zijn eigen aard. Ouders kunnen geen grotere fout begaan dan het op voorhand arrangeren dat hun kind bepaalde kwaliteiten, capaciteiten, ideeën en deugden zal ontwikkelen of dat het voorbereid wordt op een vooraf bedachte carrière. Door de natuur te dwingen om het eigen *dharma* los te laten, wordt permanente schade toegebracht. Het beschadigt de groei en doet de perfectie teniet. Het is een egoïstische tirannie over een menselijke ziel en een wond voor de samenleving, die het voordeel verliest van het beste dat hem gegeven zou kunnen worden. De samenleving wordt dan gedwongen om in plaats van de perfectie waarover het had kunnen beschikken, iets dat imperfect en kunstmatig, tweederangs, plichtmatig en gewoontjes is, te accepteren.

Ieder mens heeft iets Goddelijks in zich, iets van zichzelf, een mogelijkheid tot kracht en perfectie, hoe klein ook, dat God hem aanbiedt om te ontvangen of te weigeren. De taak is om het te vinden, het te ontwikkelen en het te gebruiken. Het belangrijkste doel van de opvoeding en onderwijs zou moeten zijn om de groeiende ziel te helpen om het beste uit zichzelf te halen en het te perfectioneren voor een nobel gebruik.

HET DERDE PRINCIPE van onderwijs is om te werken van klein naar groot. Van dat wat reeds is, naar dat wat zal zijn. De basis en de aard van een mens is bijna altijd -naast het verleden van zijn ziel- gelegen in zijn erfelijkheid, zijn omgeving, zijn nationaliteit, zijn land, zijn bron van inkomsten, de lucht die hij ademt, dat wat hij ziet, geluiden die hij hoort en de gebruiken waaraan hij gewend is. Ze vormen hem, ongemerkt, sterk. Vandaaruit moeten we beginnen. We moeten de natuur niet uit de aarde rukken waarin het opgroeit. Ook moeten we het verstand niet alleen maar blootstellen aan beelden en ideeën van een leven dat ver af staat van het alledaagse leven. Als er iets van buitenaf moet worden opgenomen, dan moet het worden aangereikt en niet worden opgedrongen. Een vrije en natuurlijke groei is een voorwaarde voor werkelijke ontwikkeling.

Sri Aurobindo
CWSA 1:384-385

*“ Het is mooi als je hoofd ja zegt,*
*maar nog mooier als je hart ja zegt ”*

Wat zoek je in een yoga opleiding?
Dit is een belangrijke vraag in je zoektocht door het oerwoud van yoga-opleidingen in Nederland en internationaal.
Wat is yoga? Wat is yoga voor jou?
Ben je op zoek naar een opleiding die je perfecte houdingen leert en, als je dit kunt, ben je dan van mening dat je een goede yogadocent zou zijn?
Wat wil jij ervaren in een yogales?
Zoek je een opleiding die je veel boeken geeft die je kunt bestuderen, waarbij je teksten uit het hoofd leert of kennis stampt?
En als je die kennis dan vervolgens weer in een examen kunt opschrijven of als theorie overdraagt, ben je dan een goede yogadocent?
Wat verwacht jij van yoga filosofie?

Voordat je besluit een yoga opleiding te volgen, zou je jezelf deze vragen kunnen stellen. Het is heel belangrijk dat je een opleiding kiest die bij jou past.
Daarbij hoort het proeven van de sfeer van het opleidingscentrum en kennismaking met de docenten. Want het is mooi als je hoofd ja zegt, maar nog mooier als je hart ja zegt.

Mensen die naar yogales gaan willen meestal in de eerste plaats graag leren ontspannen.
Leren hun gedachten tot rust te brengen.
Leren hun emoties beter te begrijpen, te hanteren en ze tot rust te brengen.
Leren wat meditatie is en innerlijke vrede.
Voordat je mensen dit in een yogales kunt leren, zul je eerst zelf de nodige stappen moeten zetten. Leren je lichaam en adem tot op zekere hoogte te beheersen door hatha yoga, je gevoelens en gedachten leren kennen en beheersen door yogafilosofie en meditatie. Jezelf ontdoen van gedachtenpatronen en zelfkritiek en leren anders met emoties om te gaan.
Innerlijke stilte gaan ervaren, vrede, rust, vertrouwen in jezelf.
Wat is dat eigenlijk, jezelf?

Dit avontuur van het ontdekken van de complexiteit van mens-zijn is het avontuur van Integrale Yoga. Sri Aurobindo die deze Integrale Yoga heeft ervaren, beschreven en geleefd vertelt dat ons menszijn een groter mysterie is dan we ooit hadden vermoed.
Ik kan dit alleen maar beamen.
Deze yoga gaat niet alleen over het ontdekken van de innerlijke stilte en vrede, maar leert ons ook van hieruit het leven aan te gaan. Onze kijk op het leven zal veranderen, van binnenuit. Het leven zelf kan veranderen, in ieder geval voor onszelf, ook dit hoort bij deze Integrale Yoga.
In de vele jaren dat ik heb mogen werken met mensen die yogadocent willen worden of onze opleidingen voor de eigen ervaring volgen, heb ik van dichtbij mogen zien wat er kan gebeuren. Men deelt de ervaringen van het loskomen uit de gedachtenfabriek, het rustiger worden van emoties. Men deelt ook de strijd, het niet begrijpen, het zoeken, de mooie en de moeilijke momenten. Aanmoediging, uitleg en groepsgesprekken zijn dan heel belangrijk.
Er worden innerlijke ervaringen gedeeld van vrede, van liefde, van inzicht en ontwakende intuïtie en nog veel meer om op te noemen.
Als yogadocent kun je alleen overdragen wat je jezelf hebt eigen gemaakt, wat je zelf hebt ervaren en begrepen, dat geldt ook voor mij en het team docenten. Wij bestuderen en beoefenen Integrale Yoga ieder voor zich en met elkaar in de mate en op de manier die weer bij ieder van ons past. Iedereen gaat zijn eigen weg maar wij gaan deze weg ook met elkaar en deze ontwikkeling gaat het hele leven door.

Bij één van de laatste afsluitingen van een opleiding kregen we onderstaande tekst in een mooie lijst aangeboden. Het spreekt voor zich.

Ben je klaar om Integrale Yoga te gaan ontdekken en ervaren?

Welkom bij Integrale Yoga Nederland.
**Lopamudra**

*Wonderlijk! Er bestaat kennis in deze wereld die helder en nauwkeurig uitlegt,*
*hoe wij en de werkelijkheid in elkaar zitten.*

*Wonderlijk! Er zijn leraren die deze kennis doorgeven,*
*en ieder van ons heeft het vermogen die te ontvangen.*

*Het toepassen ervan beëindigt ons lijden, brengt helderheid en onvoorwaardelijke liefde.*
*Wat een wonderlijke vreugdevolle werkelijkheid!*

*Hulde aan de leraren van deze oorspronkelijke wijsheid.*

**Jan Geurtz (aan ons gegeven door een leerling)**

# DOCENTENOPLEIDINGEN

## start nieuw seizoen in september

### DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 1

Het eerste deel van deze opleiding is vooral een ontdekkingsreis in jezelf, je maakt kennis met de complexiteit van ons mens-zijn zoals Sri Aurobindo deze uitvoerig beschreven heeft.

**Inhoud**

- Theoretische basiskennis: diverse onderwerpen uit de Integrale Yoga van Sri Aurobindo
- Persoonlijke ontwikkeling
- Hatha yoga basis (lichamelijke oefeningen)
- Pranayama (basis ademoefeningen)
- Anatomie en fysiologie
- Ontspanning, concentratie en meditatie
- Praktijkervaring

**Praktische informatie**

Startdata: zaterdag 7 september
Zondag 8 september
Dinsdag 3 september
Woensdag 4 september
Donderdag 13 februari

Toelating: 18 jaar of ouder
Minimaal 1 jaar yogaervaring
Nederlands sprekend
Deelname toelatingsgesprek

Aanvragen toelatingsgesprek en meer informatie op onze website: **integraleyoganederland.nl/opleidingen**

### DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 2

In dit tweede opleidingsdeel gaan we verder in op diverse aspecten van Integrale Yoga en verdiepen de docenten zich in de klassieke yogascholing.
De hatha yoga verdiept zich en er wordt veel met de adem gewerkt.
De effecten van de ademscholing worden ervaren op fysiek en energetisch vlak, maar ook hun werking op emoties en denken worden ervaren.
De Yogapraktijk en de innerlijke ontwikkeling breiden zich uit

**Inhoud**

- Innerlijke ontwikkeling en persoonlijke begeleiding
- Verschillende aspecten van het lesgeven
- Uitbreiding van de verschillende Hatha Yoga houdingen
- Verdieping van de ademhaling, o.a. invloeden uit de zen traditie.
- Toepassingen in de dagelijkse omstandigheden.
- Meditatie en innerlijke ontwikkeling

**Praktische informatie**

Startdata: Zondag 8 september
Woensdag 4 september
Donderdag 5 september

Toelating: Certificaat Docent Integrale Yoga deel 1

**Belangstelling? Neem contact op via onze website: integraleyoganederland.nl/opleidingen**

# Voor meer informatie en aanmelden

integraleyoganederland.nl/opleidingen/yogadocentopleidingen

**Genoemde data zijn onder voorbehoud van voldoende aanmeldingen. Wil je een opleiding bij ons volgen maar kun je niet op de voorgestelde dag? Laat het ons dan weten.**
**De planning kan nog worden aangepast.**

## DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 3

In deze opleiding vervolgen we de verschillende onderdelen van Integrale Yoga op het vlak van hatha yoga, theorie van Sri Aurobindo, meditatie en yogapraktijk.
In de yogapraktijk of innerlijke ontwikkeling worden een aantal onderdelen uit de Meesteropleidingen Hoger dan yoga en Geestelijk Genezen kort als introductie aangetipt.

**Inhoud**

- Hatha Yoga deel 3
- Meditaties voor gevorderden
- Theoretische scholing: Sri Aurobindo en Agastya
- Geestelijke ademhaling
- Elementen uit de Meesteropleiding “Hoger dan Yoga”
- Elementaire lessen in werken met energie
- Persoonlijke begeleiding en innerlijke ontwikkeling

**Praktische informatie**

Startdata: Zaterdag 14 september 2019
Donderdag 12 september 2019
Toelating: Certificaat of diploma deel 1 en 2

**Belangstelling? Neem contact op via onze website:**
**integraleyoganederland.nl/opleidingen**

## DOCENT INTEGRALE YOGA DEEL 4

Deze opleiding is het vervolg op de opleiding tot Docent Integrale Yoga deel 1, 2 en 3.
Met dit deel van de opleiding willen we je graag inspireren! Op verschillende vlakken gaan we de verdieping in.

**Inhoud**

- Hatha Yoga met o.a.
  - Handmudra’s
  - Eenvoudige effectieve oefeningen om met prana te werken
  - Invloeden uit de restoratieve yoga.
  - Oefeningen om het lichaam sterk te maken zodat de kracht van boven neer kan neerdalen in het fysieke lichaam.
- Theoretische scholing: teksten van Sri Aurobindo uit “The synthesis of Yoga”
- In de meditatielessen o.a. Yoga Nidra, mantra’s en inspiratie om zelf meditaties te ontwikkelen
- Persoonlijke ontwikkeling aan de hand van brieven van Sri Aurobindo aan zijn leerlingen

**Praktische informatie**

Startdata: Zaterdag 14 september 2019
Dinsdag 4 september
Woensdag 4 maart 2020
Toelating: Certificaat of diploma deel 1, 2 en 3

Foto's Arenda door EnRICoPictures Fotografie

# ZIJN WIE JE BENT

een interview met Arenda Breevaart

Ze woont samen met zoontje Benjamin (4) in haar yogastudio Elements Yoga in Enkhuizen. Ze heeft geen tv en hecht weinig waarde aan spullen. De trui die ze draagt is van het merk Spiritual Gangster. Nee, een gangster is ze niet bepaald, maar ze heeft wel iets rebels - Spiritual rebel - dat is op Arenda Breevaart (42) wel van toepassing.

**Laat ik maar met de deur in huis vallen, hoe komt iemand die zo outgoing en werelds is op het yogapad?**
Pffft, dat is een lang verhaal. Ik was vroeger een soort kliko. Ze zeiden over mij: "Als je op haar tenen gaat staan gaat haar mond open". Na de havo ging ik naar de mts voor mode en kleding. Op die school werd heel vaak je maten opgemeten, zoveel cm voor je heupen en zoveel cm voor je taille. Ik was goed in patroon tekenen en kleding maken, maar ik was niet gelukkig en compenseerde dat met eten. Een zak drop van een pond, dat ging gewoon naar binnen. Daarna voelde ik me schuldig en misselijk.
Ik stopte met die opleiding en begon in Rotterdam aan de studie Vrijetijdskunde, dat ging over het organiseren van dingen op het gebied van vrije tijd. Als kind was ik al degene die toneelstukjes schreef en op mijn elfde organiseerde ik een playbackshow voor de hele buurt. Tijdens die studie zocht ik het geluk aan de buitenkant, ging veel dansen, vaak uit, met vrienden leuke dingen doen, ik was altijd met dat lichaam bezig. Ik probeerde wel gezond te eten, maar dat ging heel vaak mis. Ik kon gewoon niks laten staan. Als ik niks meer in huis had ging ik 's avonds nog naar het tankstation.
Na mijn studie ging ik werken bij David Lloyd (sportschool). Ook daar kon ik me bezighouden met mijn lijf: het fit maken, sterk worden, er goed uitzien en tegelijkertijd kon ik lesgeven aan groepen mensen in o.a. Zumba, body balance, pilates. Lesgeven vond ik altijd al heel leuk. In die tijd ben ik naast mijn werk een studie voeding en diëtiek gaan doen. Tijdens de studie begon ik al mijn eigen praktijk en ik kon dat doen in de sportschool waar ik werkte.
Mijn cliënten waren vooral vrouwen met een laag zelfbeeld, het was nooit goed genoeg. Dan kon ik ze wel weer een zoveelste dieet voorschrijven, daar zouden ze niet gelukkig van worden. Ik merkte dat ik hen niet echt kon helpen. Je valt af en komt weer aan. Ik kwam er eigenlijk achter dat geluk niet aan de buitenkant te vinden is. Daar begon mijn belangstelling voor het spirituele. Ik ging een cursus 'spirituele bewustwording' volgen. Ik nam de informatie op als een spons. Ik leerde over de inwonende ziel, dat je dat eigenlijk bent en niet al die dingen aan de buitenkant. Ik kwam erachter dat ik niet het lichaam was. Maar dat kon ik tegen mijn klanten natuurlijk niet zeggen. En toen kreeg ik een soort ingeving: YOGA!
Dat was in 2011. Ik heb gewoon de telefoon gepakt, Integrale Yoga Nederland was de eerste de beste yogaschool die ik tegen kwam, ik kreeg Lopamudra aan de telefoon. Ik had een gesprek en mocht aan een les meedoen. Ik deed mee in de les van Shahzadi en dacht halverwege de les: gaan we nog wat doen? Ik was natuurlijk actie gewend. Maar ik kon me er ook wel aan overgeven. Daarna had ik een gesprek met Lopamudra, iets in me zei JA .
In eerste instantie wilde ik yoga gaan doen om mijn cliënten te leren ademen, hun systeem tot rust te brengen. Ik heb in het verleden heel veel theorie geleerd; over het sympathische zenuwstelsel, het parasympatische zenuwstelsel en hoe organen werken, maar dit daadwerkelijk toepassen en iets voor anderen betekenen dat kan niet als je alleen mentaal iets weet.
In september 2011 begon ik aan de opleiding en een half jaar later had ik mijn eigen yogastudio in Enkhuizen.

**Enkhuizen! Hoe kwam je daar terecht?**
Ik had een relatie met een jongen die naar Enkhuizen vertrok omdat hij zijn zeilboot daar wilde neerleggen en de wereld over wilde gaan zeilen. In een weekend zocht ik hem op en

belde hem om te vragen waar het schip lag waar hij woonde. Hij keek naar het dichtst-bij-zijnde adres en zei: “Paktuinen 2A”. Die avond liepen we door een straatje en ik zag in de etalage van een makelaar dat er een bedrijfsruimte te huur was. Houten vloertje, vlakbij het water, ik dacht, waar is het? Paktuinen 2A! We zijn er gaan kijken en ik besloot het te doen. De daaropvolgende drie maanden heb ik de studio daar opgezet. We woonden in een vakantiehuisje en zijn daarna verhuisd naar een grote tjalk die naast de yogastudio in de haven lag.

**Dat klinkt allemaal zo romantisch…**
We hadden het heel gezellig hoor. Wij hebben alleen nooit die spark gehad. Het is gelopen zoals het is gelopen, ik heb het niet bedacht.

**Toen je hier de opleiding ging doen, wat gebeurde er toen met je?**
Ik vind dat moeilijk uit te leggen. Ik voelde dat ik op de juiste plek zat. Ik vond het reuze interessant allemaal. Natuurlijk werd er heel veel overhoop gehaald. Ik herinner me dat we het in één van de eerste lessen hadden over Verlichting. Ik zei toen: “Dat lijkt me maar saai, die Verlichting, ik hou zo van mensen en van het leven”. Lopamudra moest daar heel erg om lachen. Ik ben gewoon niet zo’n geestelijk persoon die in allerlei werelden ervaringen heeft. Ik wilde wel altijd dat ik dat was. Als ik hoorde wat anderen allemaal voor ervaringen hadden, dan werd ik daar onzeker van.

**Van je relatie is een huwelijk gekomen en jullie hebben samen een kindje gekregen. Ik heb jou via social media een beetje gevolgd. Jij laat veel zien aan de buitenwereld: hoe je woont, je relatie, je kind enz. En toen kwam ineens die scheiding…**
Wij wisten al een tijdje dat hij iets anders wilde dan ik. Op de allereerste dag dat ik de opleiding ‘Integrale Yoga, de yoga van zelfperfectie’ begon, werd hij verliefd op een ander en twee dagen later ging hij aan de keukentafel zitten en zei dat hij even met me wilde praten. Hij vertelde dat hij zijn soulmate had gevonden.
Het leven kan vreemde wendingen krijgen. Dan moet je verder met een kindje van één.
Het feit dat die keuze voor mij was gemaakt, was én moeilijk én makkelijk. Ergens wist ik: dit gaat hem niet worden.

**Je bent daar eigenlijk heel goed mee om gegaan.**
Mijn ego was ook gekrenkt hoor! Ik heb me wel afgevraagd of ik niet goed genoeg was. Dat was altijd al een thema bij mij en werd weer aangeraakt. Maar een ander deel in mij is heel krachtig, zo van: we maken er maar weer het beste van. Ik ging meteen naar Ikea, wat spulletjes kopen voor het huis, gezellig maken, met een kind in de draagzak, dat kan ik dus. Ik ging ook gewoon door met lesgeven en ik deelde het met de mensen, dit is gebeurd, ik ga gewoon met jullie weer verder. De leerlingen reageerden heel liefdevol, dat is zo bijzonder aan lesgeven, wat een fijne mensen je om je heen krijgt, hoe die mensen er voor je zijn. Of je nu iets negatiefs meemaakt zoals een scheiding, of leuke dingen zoals een 7-jarig bestaan. Ze leven allemaal heel erg mee en dat is heel mooi om te zien.

**Hoe gaat het nu eigenlijk met je?**
Ik kom in mijn kracht te staan en ervaar steeds meer balans in mijn leven. Ik vind de wereld soms vreselijk raar, ik ben blij dat er mensen zijn in mijn omgeving die dit ook zo ervaren. De wereld is heftig. Daar had ik vroeger nooit last van, ik ging in dingen mee, was er een onderdeel van, nu kan ik me daar los van maken en vraag me soms af: waar is iedereen mee bezig? Maar ik vind het eigenlijk ook wel weer leuk om een beetje rebels en anders te zijn. Anderen te laten zien hoe het ook kan. Ik heb bijvoorbeeld geen tv. Als je wist wat ik vroeger allemaal keek voor onzin! Ik zit liever ’s avonds op de bank met een boek van Agastya  of hou me op mijn terras bezig met de plantjes dan dat ik ga stappen of druk moet doen. Dat komt natuurlijk ook omdat ik ouder word. Ik denk wel eens aan een meditatie waarin wordt gezegd dat de persoonlijkheid aan je is toegevoegd.
Met die persoonlijkheid, daar moet ik mee dealen en dat vind ik soms best wel heftig.

**Wat vind je daar zo heftig aan?**
Mijn temperament, mijn enthousiasme waarmee ik over mijn grenzen heen ga. ‘Doe nou eens rustig’, denk ik dan.

**Maar door je enthousiasme kon je een centrum beginnen en zoveel mensen om je heen verzamelen. Grappig dat het jou in de weg zit, terwijl heel veel mensen zullen denken, ik wou dat ik zo was…**
Ik zou graag een yogalerares willen zijn die heel zen op haar matje zit.

**Hoe is het nu met het eten?**
Toen ik Integrale Yoga ging doen is dat helemaal vanzelf in balans gekomen. Ik ben nog nooit zo slank geweest als nu en het boeit me niet. Ik zou zelfs graag een beetje willen aankomen. Ik merkte al heel snel dat ik mezelf niet meer kon overeten. Kort daarna kon ik zelfs eten laten staan, hoefde ik niet persé een dessert. Niet omdat ik me inhield, het ging van nature zo. Als je je gaat inhouden, dan ga je iets onderdrukken, dat heb ik nooit gedaan. Tijdens de detoxweekenden vragen mensen aan me, hoe doe je dat dan? En dan zeg ik altijd: yoga, zo heeft dat voor mij gewerkt. Mijn hele systeem kwam door yoga meer in balans en door yoga voelde ik me happy. Ik vond wat ik zocht. En alles wat ik

daarvoor heb gedaan kan ik weer gebruiken in wat ik nu doe. Ik heb niet veel spullen maar ik voel me hartstikke rijk. Die vrijheid die je ervaart als je kunt doen wat bij je past.

**Je woont samen met je zoon Benjamin. Hoe is dat voor je?**
Het is zo bijzonder om een mens van zo klein te zien groeien en dat te mogen begeleiden. Het was een supermooie bevalling. Gewoon thuis, in bad, alles zelf gedaan.
En dan heb je een wezentje waar je een aantal jaren de verantwoordelijkheid voor hebt, waar je zo goed mogelijk voor moet zorgen. Ik herken veel van mezelf in hem. Het is een krachtig kind, heel erg out-going, maar ook gevoelig. Door de vrolijkheid en levendigheid van een kind word je zelf ook weer een beetje teruggeroepen naar het nu. Dan zitten we op het dakterras en hij ziet een pissebed die hij gaat bestuderen... Ik hoop dat ik hem mag begeleiden naar een krachtig en vrij persoon. Ik vind het wel eens moeilijk omdat de maatschappij zo anders is. Hoe ga je hem daar doorheen manoeuvreren? Hij is vier jaar. Hij kan net fietsen zonder zijwieltjes maar kent alle automerken uit zijn hoofd.

**Heb jij een ultieme droom, iets wat je wil bereiken in dit leven?**
Ik heb nooit echt doelen. Ik zei vroeger: ik wil een mooi yogacentrum met uitzicht op zee. Maar tijdens één van de retraites die ik heb gegeven ontdekte ik dat ik op dat moment precies had waarvan ik droomde. Dus zei ik tegen mezelf: ik heb het NU! Ik hoef het niet te bezitten om die ervaring te hebben. Als ik zou gaan uitbreiden zou er meer verantwoordelijkheid bij komen terwijl ik nu heel veel vrijheid ervaar.
Op dit moment leef ik van wat er op mijn pad komt. Ik ga nergens naar zoeken. Ik weet zelfs niet waar ik volgend jaar ben, of waar ik dan woon.
Ik droom er wel van om yogische hemelse ervaringen te krijgen. Ik zat laatst in mijn schommelstoel op mijn dakterras te mediteren en toen voelde ik de warmte en straling van mijn hart. Het was een intens geluksgevoel en niet te vergelijken met 'aardse' ervaringen aan de buitenkant. Een soort verliefdheidsgevoel, maar dan 100 keer sterker. En van binnenuit, dus niet door iets of iemand anders veroorzaakt. En die ervaringen komen steeds vaker, soms in lichtere vorm en korte momenten, maar het is het ware geluk van binnenuit. Dat is echte rijkdom.
Het is ook zo mooi dat mensen in de yogalessen en tijdens retraites dit ook gaan ervaren. Dat je ze mee kunt nemen naar dat geluk vanuit het hart. Dan wordt het een soort vlammetje dat iedereen die daarvoor openstaat kan aansteken.

Als we opstaan om afscheid te nemen komt ze nog even terug op de moeilijke ervaringen in haar leven en ze zegt: “Ook al maak je moeilijke dingen mee, je hebt wel een verhaal.”
De volgende dag stuurt ze me een gedicht dat ze in de trein naar huis heeft geschreven.

## Zijn wie je bent

Geen regels,
alleen maar voelen.
Voelen met gezond verstand.

Geen regels.
Ademend naar de onderbuik.
Niks aan de hand.

Er woont een rebel in mij.
vrij van moeten,
niets opgelegd, helemaal vrij.

Vrij van wat anderen vinden,
vrij om te Zijn,

maar niet altijd vrij van pijn

of van andere gevoelens.
En ook niet vrij van moeilijkheden
of van angst.

Maar vrij van de betrokkenheid erbij.
Dan duurt vrij zijn het langst.

Het leven aangaan
met volle teugen en in volle vaart.

Vallen en weer opstaan
vanuit vrijheid met denkbeeldig zwaard

Ten strijde trekken om het leven te beleven,
moedig, krachtig en zacht.

Moedig je over te geven
aan Bewustzijn en Kracht

Want juist door die overgave
komt alles
zoals je altijd en nooit had verwacht.

En precies op het juiste moment...
omdat je kunt zijn wie je bent.

**Arenda Breevaart**

*Laat het licht*
*van een lichtend bewustzijn*
*in je binnenkomen;*
*verbreed jezelf in dat enorme*
*bewustzijn, zodat elke schaduw*
*voor altijd zal verdwijnen*

**De Moeder**

# SPECIALISATIE

## DOCENT KINDERYOGA

Deze opleiding is voor yogadocenten die graag met kinderen werken, creatief zijn en zich af en toe zelf nog een beetje kind voelen. Als je aan deze criteria voldoet, dan is er voor jou zeker werk als kinderyogadocente. Bijvoorbeeld op basisscholen waar de kracht van yoga en meditatie steeds meer wordt erkend en aangeboden. Ook bij de kinderyoga-opleiding is Integrale Yoga het uitgangspunt. Dit betekent oefeningen in ontwikkeling en beheersing van lichaam, emoties, gedachten en bewustwording, maar dan helemaal aangepast aan de ontwikkeling van kinderen.

Tijdens een yogales leren kinderen op een ontspannen en leuke manier zich bewuster te worden van zichzelf, hun lichaam, emoties en omgeving. In een veilige en ontspannen sfeer beleven kinderen elke les samen plezier door te 'spelen met yoga'. Een les bestaat uit yogahoudingen, ademhalings- en ontspanningsoefeningen waarbij de creatieve elementen muziek, dans, spel, zang of tekenen ook kunnen worden ingezet. Het gaat er niet om wie het beste is, iedereen doet zijn eigen best en wat je doet is goed. Plezier in de les is het allerbelangrijkste!

De opleiding bestaat uit 7 volledige lesdagen.
Lesonderdelen zijn:

- Hatha Yoga voor kinderen
- Theorie:
    - Basis van ontwikkelingspsychologie.
    - Yogapsychologie voor kinderen.
    - De ontwikkeling van de centra.
    - Visie van de Integrale Yoga op onderwijs.
- Meditatie, zintuiglijke oefeningen, affirmatie en intuïtieve oefeningen.
- Didactiek en het samenstellen van lessen

**5 oktober 2019 t/m 1 februari 2020**
**(1e en 3e zaterdag van de maand)**
**09:30 – 16:15 uur**
**Totaal 7 lesdagen**

Voor aanmelden en meer informatie, zie onze pagina specialisaties:
**integraleyoganederland.nl/opleidingen/specialisaties/**

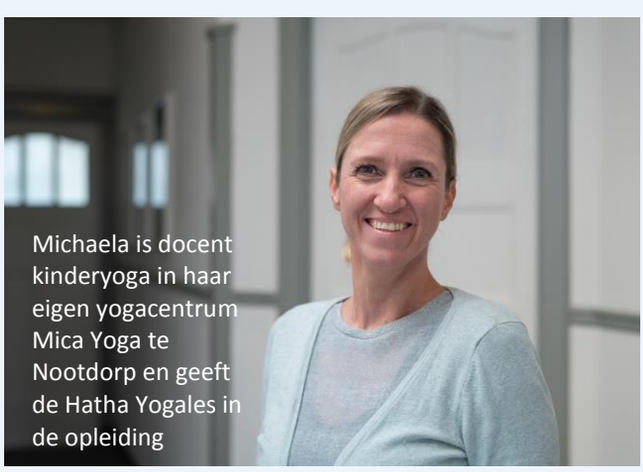
*De opleiding tot kinderyogadocent bij Integrale Yoga Nederland leert docenten om kinderen bekend te maken met de essentie van yoga en de stilte en rust die deze met zich meebrengt. Dit zorgt ervoor dat de kinderen meer in hun kracht gaan staan en dichter bij zichzelf blijven. Dit kunnen de kinderen tegenwoordig goed gebruiken, er wordt namelijk zeer veel van hen verwacht. Zo krijgen ze al vrij jong huiswerk en toetsen waardoor ze stress kunnen ervaren. Het is zo mooi om te zien wat stilte en rust met kinderen kan doen en welke invloed dit heeft op hun dagelijkse leven, hun prestaties en hun verdere ontwikkeling.*

*Tijdens de lessen kinderyoga maak ik gebruik van creatieve pleintjes in het midden van de yogaruimte om de verbeelding en de creativiteit te triggeren. De houdingen die we uitvoeren zijn de asana's uit de klassieke Hatha yoga, maar dan met een aantrekkelijke naam of thema voor de kinderen. We sluiten de les altijd af met een mooie meditatie.*

*Het allermooiste is dat je, dankzij de uitgebreide opleiding tot Integrale kinderyogadocent, de verschillen tussen de typen kinderen kunt herkennen. Hierdoor kun je ze oefeningen en technieken meegeven waar ze echt wat aan hebben, zoals het bewust worden van de ademhaling en spanningen in het lichaam, maar ook handmudra's. Deze handmudra's kunnen de kinderen ook tijdens de lessen op school, zittend aan hun tafeltje, doen.*

*De yogaserie op de volgende pagina is een serie asana's voor kinderen, die onder de kinderen in mijn lessen zeer geliefd is en waar ze veel baat bij hebben.*

**Michaela Poort**



Michaela is docent kinderyoga in haar eigen yogacentrum Mica Yoga te Nootdorp en geeft de Hatha Yogales in de opleiding

## De Yogadans

Als je met deze oefening een kinderyogales begint, dan wordt de sfeer al heel snel rustig en geconcentreerd. De aandacht gaat al heel snel naar … jezelf.

## De boom

In het begin vaak een hele moeilijke oefening, maar kinderen houden wel van een uitdaging en zijn enorm trots als het hen lukt. Een oefening die o.a. de concentratie vergroot.

**Een mix van beweging, ontspanning en plezier! Door yoga te doen kan een kind de dagelijkse drukte even loslaten en komt weer beter in contact met zichzelf.**

## Duohouding: De Boot

Samen oefeningen doen, eigenlijk vinden alle kinderen dat leuk. Ze leren elkaar te helpen, te stimuleren en elkaar te vertrouwen.

## De kat

Misschien is het vanwege de naam dat ze deze houding zo leuk vinden. De kat staat bekend om haar lenige rug. Een hele goede oefening dus, zeker voor deze tijd waarin ook de kinderen al heel veel tijd zittend doorbrengen.

### Ploeg

Van de omgekeerde houding naar de ploeg. Het lichaam wordt uitgedaagd en de grootse moeilijkheid ligt vaak in het aanhouden van de houdingen.

### Ademoefening

Adem als oefening?
Dat wordt door kinderen vaak begrepen als heel overdreven naar adem happen.
De vrolijk gekleurde veertjes ruiken heerlijk naar wierook.
Door er zachtjes aan te ruiken en op de uitademing je voor te stellen dat je voorzichtig een kaarsje uitblaast, wordt de adem vanzelf zacht en rustig.

### Lotus met mudra

Van deze mudra wordt je rustig en zij helpt je te aarden. Kinderen gebruiken hem vaak ook in het dagelijks leven, op school of wanneer ze er maar behoefte aan hebben.

**Laat je inspireren door docente Michaela en het prachtige model Fae Eliz.**

### Cobra

De cobrahouding is een leuke houding, maar wordt nog veel leuker als er een slangenbezweerder bij is….

### Mohammedaan in Mudra

Door de handen op elkaar te leggen met de palmen naar beneden en het voorhoofd op de handrug te laten rusten gaat de adem heel gemakkelijk en vanzelf naar je buik.

### Savãsana

En met een maskertje op wordt het gevoel nog sterker: niet storen, ik lig veilig in mijn eigen energie.

# Agenda Rotterdam

**07 JUL**

**Ramchandra**
Een lezing en meditatie met deze Nepalese yogi die lange tijd woonde in de Ashram van Sri Aurobindo en nu een eigen Ashram heeft in Nepal.
Er zijn helaas wat problemen met het visum voor Ramchandra. Bij afgelasting krijgt ieder bericht en de inleg retour.
**Tijd**: 19:30 – 21:00 uur
**Prijs**: € 15,00
**Docent**: Ramchandra

**06 SEP**

**Partner workshop zwangerschapsyoga**
Hoe bereid je je samen met je partner voor op een liefdevolle en ontspannen bevalling? In deze workshop worden hiervoor methoden en technieken aangereikt.
**Tijd**: 19:30 – 22:00 uur
**Prijs**: € 75,00 per tweetal
**Docent**: Jacqueline

**22 SEP**

**Workshop Hara 1**
In deze workshop gaan we de kracht van Hara (Japans voor buik) ontdekken. Je leert aanwezig te zijn in je lichaam, in het bijzonder in de buik zodat je de kracht van Hara kunt gaan ervaren.
**Tijd**: 09:30 – 13:00 uur
**Prijs**: € 55,00
**Docent**: Jacqueline

**24 NOV**

**Workshop Hara 2**
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.
**Tijd**: 09:30 – 13:00 uur
**Prijs**: € 55,00
**Docent**: Jacqueline

## 200 uurs diploma

De afgelopen maanden hebben diverse opgeleide yogadocenten zich laten bijscholen ten behoeve van het 200 uurs diploma.
Op onze website is een register gepubliceerd met de eerste gediplomeerden. Zij mogen vanaf heden het 200-uurs embleem dat wij hiervoor hebben laten ontwerpen op hun website publiceren. Zodoende kunnen bezoekers van hun website zien dat zij hun opleiding bij ons hebben gedaan.
Heb je in het verleden bij ons de opleidingen BEGINNERS en GEVORDERDEN gedaan en afgerond met een diploma? Dan kun jij ook in aanmerking komen voor het 200 uurs diploma. In het nieuwe seizoen kun je je weer aanmelden voor de bijscholingen anatomie.
Neem gerust even contact op met onze administratie als je hierover vragen hebt.
Er komen ook al vragen over het 500 uurs diploma. Deze aanvragen kunnen wij pas in behandeling nemen als alle administratie rondom het 200 uurs diploma is afgerond. Nog even geduld dus….

## Parkeertarieven

Wij vinden dit heel erg vervelend, maar de gemeente Rotterdam heeft besloten dat vanaf 1 juli ook in de avonduren en op zondag parkeergeld gevraagd wordt als jij bij ons voor de deur wil parkeren.
Dit betekent betaald parkeren op alle dagen tot 23:00 uur en op zondag vanaf 12:00 uur.
Het parkeertarief bedraagt € 1,72 per uur.

## Bibliotheek

Er wordt goed gebruik gemaakt van onze yogabibliotheek in de hal van het yogacentrum.
Neem gerust eens een boek mee of vraag je docent welk boek hij/zij je aanraadt.
Je kunt de boeken 6 weken lenen en lenen is gratis.
Heb je boeken over yoga die je wil schenken aan onze bibliotheek? Wij nemen ze graag in ontvangst.

# NIEUWS UIT ROTTERDAM

Zowel onze opleidingen als het lesmateriaal worden steeds doorontwikkeld. Onze docenten volgen regelmatig bijscholingen over bepaalde disciplines en nieuwe ontwikkelingen. Daarnaast wordt er ook veel aan zelfstudie gedaan, waarna ervaringen weer met elkaar worden uitgewisseld. En omdat iedere docent zijn eigen affiniteit met dingen heeft, ontstaat er een groei in vele richtingen.
Wat ons bindt is de Integrale Yoga van Sri Aurobindo en De Moeder. Deze yoga gaat over bewustwording van en vertrouwen in de grote bewustzijnskracht die het leven draagt, leidt en vervolmaakt.

**Integrale Krachtyoga**
Een belangrijk inzicht van de laatste tijd is dat het lichaam niet alleen gezond en soepel gehouden dient te worden maar ook stevigheid en uithoudingsvermogen nodig heeft om de Kracht te kunnen dragen.
Vanaf september zal er een nieuw soort yogales geïntroduceerd worden waarbij het lichaam actief in beweging komt en een groter beroep gedaan wordt op spierkracht.

**Karma yoga**
Ook een belangrijk onderdeel van de Integrale Yoga betreft de Karma Yoga. Dit is de yoga van het werken zonder van slag te zijn als het resultaat niet is wat je gewenst had en ook zonder er een beloning voor te verwachten.
De laatste maanden werd het pand schoongehouden door een schoonmaakbedrijf. Dat gaan we vanaf september weer zelf doen. Er zijn al vier docenten die zich hebben aangemeld!

**Enquête**
Wij doen ons best om het yogacentrum zo mooi en prettig mogelijk te maken voor iedereen. De ervaringen van onze leerlingen zijn voor ons van groot belang. Daarom houden we na de zomer een enquête onder onze leerlingen. De bevindingen kunnen we gebruiken om het centrum verder door te ontwikkelen.
Tegen die tijd zullen onze docenten in de groepen vragen welke leerlingen hier aan mee willen werken. Zij krijgen dan een mailtje met een link naar het enquêteformulier. We zouden het heel fijn vinden als zoveel mogelijk leerlingen hier aan mee doen. Zodoende krijgen wij een duidelijk beeld van de plus- en minpunten van het centrum en de wensen van onze leerlingen.

# SPECIALISATIES

## ADEM

**Verdiepingsopleiding**

Het lijkt zo eenvoudig, die ademhaling en eigenlijk is dat ook zo. Wat wij doen is alles ingewikkeld maken, onze wil gebruiken en vooral inspanning leveren want we hebben geleerd dat zonder inspanning niets tot stand komt. Totdat we er achter komen dat de ademhaling iets natuurlijks is dat in de loop van ons leven verstoord is geraakt. Natuurlijk dient de adem voor nog veel meer en zo komen we op het terrein van adem en energie om tenslotte te raken aan de geestelijke adem.

Deze opleiding is bedoeld voor yogadocenten die zich willen verdiepen in de adem en hun cursisten beter willen leren begeleiden.

Je kunt o.a. verwachten:

- Pranayama voor beginners en gevorderden
- Geestelijke ademhaling, ademmeditaties
- Klachtenbehandeling
- Therapeutische oefeningen
- Praktijklessen
- Persoonlijke begeleiding

**Alle genoemde data zijn voorlopig en kunnen nog aangepast worden**

**Vrijdag 6 september 2019 – 7 februari 2020**
**(de 1e en 3e vrijdag van de maand)**
**09:30 – 13:00 met aansluitend lunch**

## MEDITATIE

**Verdiepingsopleiding**

Meditatie is te vergelijken met het duiken naar de bodem van de zee, waar alles kalm en rustig is. Aan de oppervlakte kunnen massa's golven zijn, maar de zee eronder wordt er niet door beïnvloed. In haar diepste diepten is de zee louter stilte. Als we beginnen met mediteren, proberen we eerst ons eigen innerlijk bestaan te bereiken – dat wil zeggen, de bodem van de zee. Wanneer je langer op de yogaweg zit, wordt het aspect meditatie steeds belangrijker.

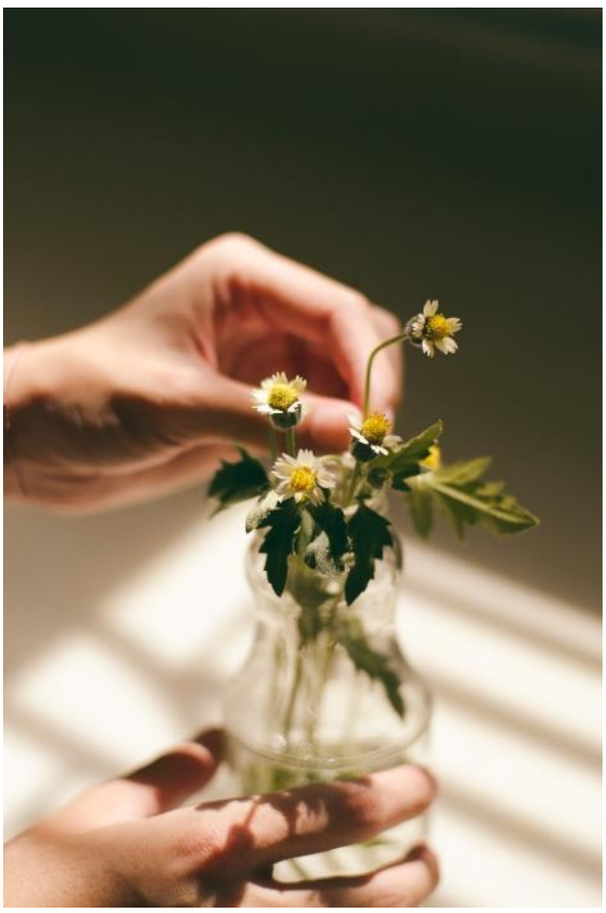
Deze opleiding is geschikt voor hen die op het punt aangekomen zijn, waarop meditatie een heel belangrijke rol speelt in hun leven. Dit kunnen zowel yogadocenten als yogaleerlingen zijn.

Tijdens de eerste les van anderhalf uur wordt een complete meditatieles gegeven. De tweede les is een praktijkles. Men beoefent diverse aspecten van meditatie, er wordt uitleg gegeven en er is ruimte voor persoonlijke begeleiding.
De opleiding wordt door een ervaren docent gegeven.

**Vrijdag 21 februari 2020 t/m 17 juli 2020**
**(1e en 3e vrijdag van de maand)**
**09:30 – 13:00 met aansluitend lunch**

**Voor meer informatie en aanmelden zie onze pagina:**
**integraleyoganederland.nl/opleidingen/specialisaties/**

# MEESTEROPLEIDINGEN



## GEESTELIJK GENEZEN

Deze opleiding legt de basis voor het geestelijk genezen volgens de leer van de Rishi's.
De cursist leert diverse energetische en bewustzijnstechnieken ervaren en gebruiken bij diverse klachten.
Enige aanleg of bekendheid met de werking van energie en bewustzijn wordt aangeraden.
Na het afronden van de opleiding heb je de basis gelegd voor het stellen van diagnoses en het toepassen van diverse behandelingstechnieken.

Lopamudra verzorgt de theorie van deze opleiding.
Dennis Luiten, werkzaam als klassiek acupuncturist en geestelijk genezer in ons Centrum, geeft de praktijklessen in deze opleiding.
Dennis is m.b.t. de geestelijke technieken opgeleid door Agastya.

**Zondag 15 september 2019 t/m 19 juli 2020**
**3e zondag van de maand**
**In totaal 11 lesdagen**
**De lesdagen duren van 11:00 – 16:00**

**Voor meer informatie en aanmelden zie onze pagina:**
**integraleyoganederland.nl/opleidingen/meesteropleidingen/**

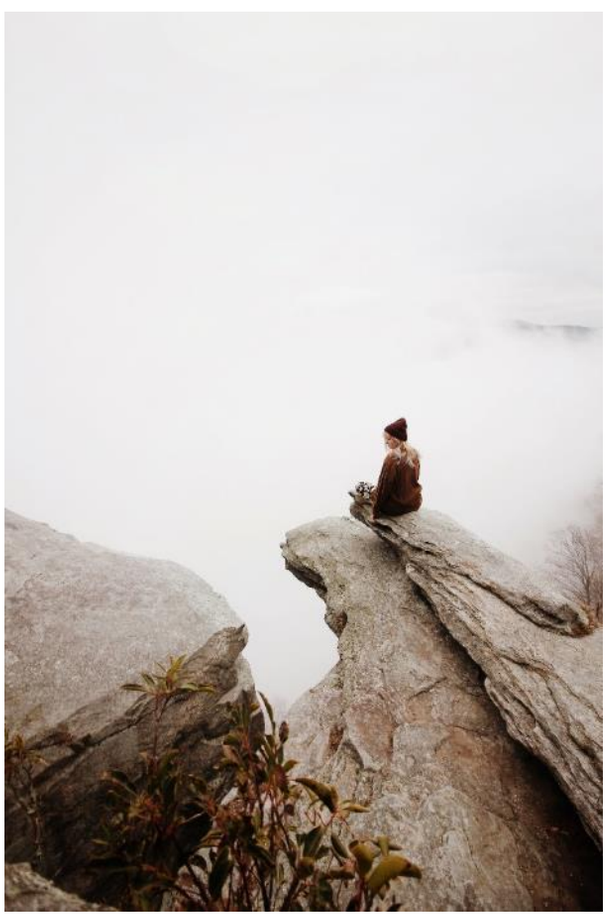
## HOGER DAN YOGA

Hoger dan Yoga is de synthese van Integrale Yoga, Supramentale Yoga en Kriya Yoga.

In verbinding met de Bron kan de juiste leerling vanuit een verhoogd bewustzijn inzicht en ervaring opdoen.
Daarom is het doel van deze Meesteropleiding om, zoals het vroeger in het oude India gebruikelijk was, uit de mond van een Yogi de Waarheid in het hart van de leerling sneller te doen ontwaken.
In het leven van de leerling kunnen geestelijke veranderingen plaatsvinden.
De ziel en het Ware Zelf verenigen zich. Deze ervaringen worden frequenter en meer herkend.
Kennis over de opbouw van de mens is uiterst noodzakelijk en zal veel inzicht verschaffen.

Deze Meesteropleiding is geschikt voor de meer ervaren en oprechte zoeker.

**Zondag 1 september 2019 t/m 5 juli 2020**
**3e zondag van de maand**
**In totaal 10 lesdagen**
**De lesdagen duren van 11:00 – 16:00**



# SPECIALISATIE

## NADI- EN SPIERHERSTELYOGA

**Verdiepingsopleiding**

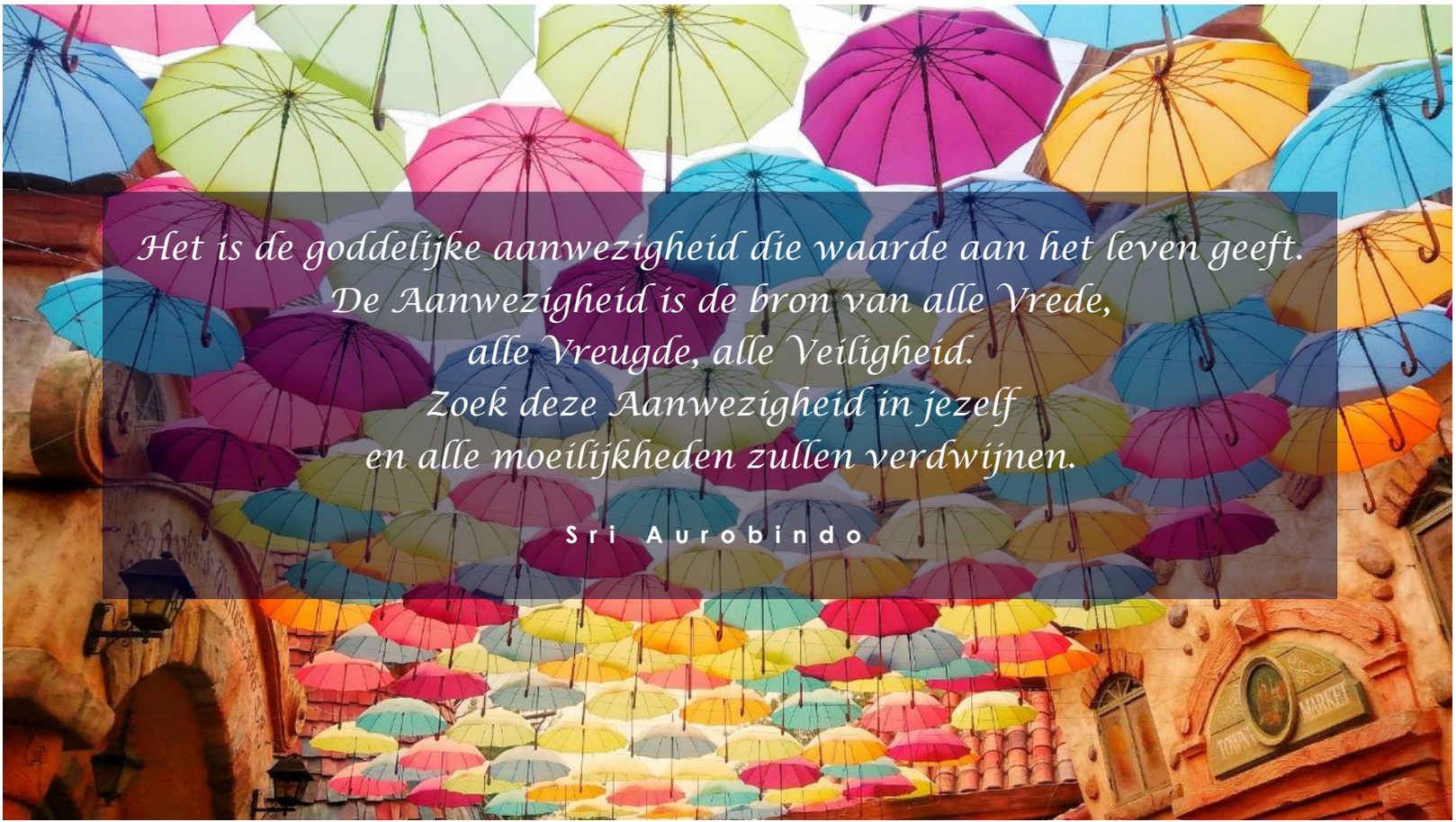
In deze praktijkgerichte opleiding brengen we een verbinding tot stand tussen de traditionele yoga en de moderne anatomische kennis. De opleiding is geïnspireerd op de boeken van Remo Rittiner: Yogatherapie en Nadi- spierherstelyoga. Onze docente Carolina is ervaringsdeskundige op het gebied van lichamelijke klachten. Door haar jaren lange ervaring, zowel als leerling als ook als docent, weet ze jou aanwijzingen te geven om het lichaamsbewustzijn te verruimen. Zij volgde diverse nascholingen bij Remo Rittiner en Christoph Kraft in Duitsland en wil deze kennis graag delen met haar yogacollega's in Nederland.

Wat kun je o.a. verwachten?

- Anatomie, de belangrijkste nadi's en drukpunten.
- Series effectieve yogahoudingen en aanpassingen, gericht op klachten, zoals voet-, knie-, heup-/bekken-, rug- schouders-, nek- en hoofdklachten.
- Jezelf in kaart brengen en leren een heldere anamnese te maken van leerlingen met klachten.
- Ademhalingsoefeningen ter bevordering van zelfgenezing.
- Zelf reflecterende vragen en Bhavana's om inzicht te krijgen in klachten. Deze ontvangen en zelf leren schrijven.

Deze opleiding zal in februari starten. Indien er nu al belangstelling is, laat het ons weten. Mogelijk kunnen we in september ook een groep starten.

**Voor meer informatie en aanmelden zie onze pagina:**
**integraleyoganederland.nl/opleidingen/specialisaties/**



# AGENDA MICA YOGA

**GILDEWEG 30 NOOTDORP**

## Kinderyoga zomerfeest

**7 JULI 14:00 - 16:00**
Mica Yoga sluit het kinderyogaseizoen af met een feestelijke en gezellige middag gevuld met yoga, yogaspelletjes, creatieve activiteiten en traktaties.
Locatie: Mica yoga, Gildeweg 30, 2632 BA Nootdorp
Leden: Gratis | Niet leden: €10,- per persoon
**Aanmelden via: info@micayoga.nl of via 06-10722639**

## Go with the flow | Mica Flow Yoga 1

**27 JULI 13:30 - 17:00**
Tijdens de Mica Flow Yoga doen we twee flow-series bestaande uit 30 tot 50 asana's. Elke Mica Flow Yoga serie heeft zijn eigen karakter. Doordat de asana's elkaar in een flow opvolgen breng je het lichaam in beweging, je aandacht in het hier en nu en ook wordt er meer lichaamsbewustzijn gecreëerd.
Beide series worden met veel aandacht voor de adem, vanuit ontspanning uitgevoerd.
€99,- incl. video-opnames en uitgebreid naslagwerk van beide series.
**Aanmelden klik hier**

## Workshop ouder- en kindyoga 4-7 jaar

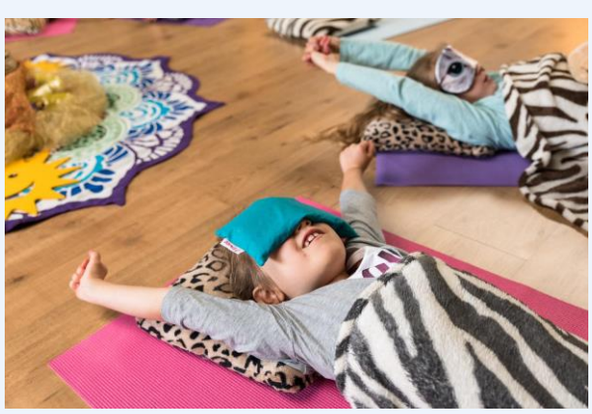
**22 SEPTEMBER**
Op zondag 22 september organiseert Mica Yoga een superleuke workshop voor vaders, moeders, oom en tantes (oppas)opa's en oma's; kortom iedereen die quality time met zijn of haar kind van 4 tot en met 7 jaar wil.

**Waarom ouder en kind yoga?**

- Quality time voor jouw en je kind
- Spelenderwijs kennis maken met yoga
- Leren ontspannen en rustig worden
- Bewust worden van lichaam en ademhaling
- Verbetering van de concentratie

Datum: Zondag 22 september
Tijd: 14:00 tot 15:30 uur (de yogaruimte is 15 min voor aanvang toegankelijk)
Docent: Ilse Biesheuvel
Locatie: Mica Yoga, Gildeweg 30, Nootdorp
Kosten: €25,- per tweetal
Aanmelden via: info@micayoga.nl of via 06-10722639

**Aanmelden klik hier**



# DETOX

**ENKHUIZEN** **ELEMENTS YOGA**

## Yoga & detox weekend bij Elements

**21 EN 22 SEPTEMBER**

Aan het begin van het najaar jezelf een reinigende boost geven voor lichaam en geest tijdens dit Yoga & Detox weekend bij Elements Yoga in Enkhuizen.

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. Dit kun je thuis doen.
We beginnen met Yoga en Meditatie. 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. Elements kan je hierbij helpen.
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 (evt. via skype) ter evaluatie.
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.

Voor meer informatie en aanmelden klik hier.

# RETRAITE

**FRANKRIJK** **ZENSA YOGA**

## Yogaretreat in Grandieux, Frankrijk

**30 AUGUSTUS T/M 2 SEPTEMBER & 4 T/M 7 OKTOBER**

Zensa Yoga heeft haar eerste yoga retreat georganiseerd tijdens Pinksteren. Een bijzonder en intens mooi weekend, eentje met een gouden randje, zoals één van de deelnemers het noemde. Want ja, zij beleven het. Ze hadden één en al lof over het huis, het vegetarische eten, de tuin en de Integrale Yoga en natuurlijk ook de meditaties.

*"Afgelopen Pinksterweekend heb ik deel mogen nemen aan Sandra's eerste yoga-retreat in het Noord Franse plaatsje Grandrieux.*
*Wat een unieke locatie voor een onbeschrijflijk, top georganiseerde beleving; 4 dagen yoga, meditatie, yoga nidra, ayurvedische massage, coaching, stiltedag, stiltewandeling door de prachtige natuur, sauna, jacuzzi, heerlijk eten en drinken liefdevol verzorgt door gastvrouw Sylvia en gastheer Frans en een hele fijne groep mensen. Alle ingrediënten voor een onvergetelijk weekend. Echt het mooiste kado dat je jezelf kunt geven!!"*

De volgende yogaweekenden zijn op:
30 augustus t/m 2 september (nog 4 kamers beschikbaar)
4 oktober t/m 7 oktober

Voor meer informatie en aanmelden:
**www.zensayoga.nl.**
**Je bent van harte welkom om mee te gaan op reis naar je Ware Zelf.**

# RETRAITE

**DOMBURG SHIVA EN SARANOVA**

## 4-Daagse Yogaretraite Zen aan zee!

**4 – 7 NOVEMBER 2019 (maandag t/m donderdag)**
In deze yogaretraite verblijven we vier dagen in een luxe accommodatie met verwarmd binnenzwembad, sauna en tennisbaan.
Het huis is omringd door weilanden en bevindt zich op nog geen 500 meter van het strand en het gezellige dorpje Domburg.

Een prachtige omgeving om jezelf vier dagen terug te trekken uit de buitenwereld en je aandacht op jezelf te richten met yogalessen en meditatie. Naast de activiteiten in het programma is er voldoende ruimte voor jezelf in de vorm van vrije tijd.

Kortom, een cadeau voor jezelf om helemaal zen te worden aan zee!

De retraite wordt georganiseerd door de ervaren yogadocenten Mishja en Margriet met wie wij in onze lente-editie een interview hadden.
Meer informatie over de retraite vind je op:
**www.shivayoga.nl/yogaretraite/**

# RETRAITE

**PORTUGAL ELEMENTS YOGA**

## Yoga in paradise

**18 - 23 OKOTOBER 2019 (vrijdag t/m woensdag)**
We nemen je deze keer mee naar een prachtig natuurgebied in het zuiden van Portugal. Direct aan een meer bevindt zich de Quinta, een afgelegen hotel, waar we 6 dagen zullen verblijven. Omringd door groen en water en veel zeldzame vogels en 'wildlife' dompelen we ons onder in rust en ruimte en ook letterlijk in het mooie meer.
Deze plek alleen al zorgt ervoor dat je helemaal tot rust komt en alle drukte vanzelf van je afglijdt. Even helemaal op adem komen.
Dit, gecombineerd met Integrale Yoga, Meditatie, wandelen, zwemmen, kanoën, suppen, sauna, gezelligheid en genieten van gerechten die met lokale producten gemaakt zijn en met veel groente en fruit uit de tuin van de Quinta.
Voel je de vibe al? Zucht….

Tijdens deze reis voel je dat je leeft en kun je jezelf echt even helemaal opladen. Een verrijking voor lichaam en geest.
Uiteraard gaan we in meditaties de diepte in, de diepte van je Hart en leren we dat deel van onszelf kennen dat vreugde, vrede en vrijheid is. In de drukte van ons dagelijks leven zouden we hier ook naar toe moeten kunnen, want het is er altijd, het is onze essentie. Maar in de natuur zijn, meegenomen worden in lessen en meditaties en even niks moeten, zorgt er nu eenmaal voor dat dit gemakkelijker gaat. En je krijgt altijd tools en tips mee om hier in het dagelijks leven weer naar toe te kunnen gaan.

Voor meer informatie over de retraite en om je aan te melden klik hier.

*Iedereen heeft een ego en alle ego's staan op gespannen voet met elkaar.*
*Het is pas wanneer men van het ego verlost wordt dat men een vrij wezen wordt.*
*Om vrij te zijn, moet men alleen het Goddelijke toebehoren.*

De Moeder

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**
**soerya@integraleyoga.org**

Integrale Yoga Nederland