Integrale Yoga

e e n v o u d i g d e w e g n a a r J e z e l f

m a g a z i n e

Voor iedere ontplooiing
is een bepaalde tijd,
zo komt er een tijd,
dat de ziel opengaat.

Hazrat Inayat Khan

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

Als centrumleidster ben ik heel blij met en dankbaar voor zoveel mensen die het centrum maken tot wat het is.
Zowel mijn mede-docenten als de cursisten van de opleidingen probeer ik te inspireren op hun yogapad, dat ook het mijne is.

Lopamudra

ontwaken

De term ONTWAKEN wordt vaak gebruikt in yogische geschriften. In 2014 verscheen de film AWAKE over het leven van Paramahansa Yoganada, een yogi uit de vorige eeuw die een groot deel van zijn leven in Amerika doorbracht om het materialistische Westen bewust te maken van de innerlijke realiteit.
Maar wat wordt er bedoeld met ONTWAKEN?

De oude yogi's vertelden het ons: je slaapt!
Denk je dat je wakker bent?

Bijna ieder mens kent wel het gevoel dat hij of zij zich afvraagt, heb ik dit of dat nou gedroomd of is het werkelijk gebeurd?
Dit eenvoudige feit geeft al aan hoe we in verschillende staten van bewustzijn tegelijk kunnen verkeren.
Veel gevoelige mensen hebben er last van dat de stemming van een nare droom de hele dag bij hen kan blijven, net als de sfeer van een moeilijk gesprek.
Maar ook de ontspanning van een mooie vakantie, de liefde van een vriend of vriendin die ons bezoekt, een warme welkom, mooie muziek kan ons in een sfeer brengen die langer bij ons blijft.
Als yogaleerlingen een mooie meditatie hebben gehad hoor je hen vaak zeggen: "het is nog zoveel dagen bij me gebleven".
Of ze vragen: hoe kan ik dit vasthouden?

Waarom zeggen yogi's dat we slapen als we toch zeker onze ogen open hebben? Hoe dat, als we horen wat iemand vertelt? Hoe kan dat, als we onze aandacht bij ons dagelijks werk hebben?

Het is eigenlijk heel eenvoudig.
In yoga onderscheiden we innerlijk bewustzijn en uiterlijk bewustzijn.
Als kinderen geboren worden leven ze in hun innerlijk bewustzijn.
Het uiterlijk bewustzijn moet nog komen. Ze hebben een fysiek lichaam gekregen van hun ouders, dit lichaam moet nog groeien en gaan werken.
De zintuigen moeten zich nog gaan ontwikkelen, ze zien niet wat wij als volwassenen zien.
Toch weet iedereen die wel eens een baby heeft vastgehouden dat ze wel zien, ze kijken bijvoorbeeld boven je hoofd en gaan lachen of worden rustig.
Dan begint het leven, ze gaan spelen en ontmoeten andere kinderen en volwassenen, er ontstaan indrukken. Ze leren van ik en jij, van fijn en niet fijn. Er ontstaat verlangen en tegenzin, er ontstaat een denkvermogen waarin indrukken kunnen worden bewaard.
Er komen woorden voor dingen, er ontstaat een denkvermogen, het groeit van concreet naar abstract, ontwikkelt zich, breidt zich uit.

Alle aandacht wordt naar buiten getrokken, het innerlijke wordt “vergeten”, het verdwijnt “achter de sluier”.

Ziehier de drie jasjes die onze ziel gekregen heeft: een fysiek lichaam, een vitaal of energie- en gevoelslichaam, een mentaal of denklichaam.
In deze “jasjes”, in deze lichamen functioneert de aardse mens.
Waar is de ziel gebleven?

Die is er ook, alleen “verborgen”, zoals men dat zegt.
Naarmate we opgroeiden van kind tot jong volwassenen, werden de aardse “jasjes” dikker, ze ontwikkelden zich, en we functioneren erin.
Dat moet natuurlijk ook, het leven op aarde is lastig zonder denkvermogen en onmogelijk zonder fysiek lichaam.
We functioneren in ons oppervlakte bewustzijn, we hebben een uiterlijk bewustzijn ontwikkeld.
Wat is dan innerlijk bewustzijn?

Yoga is de weg naar ons innerlijk bewustzijn.
Het bewustzijn van ons geestelijk zelf, onze ziel.
Er zijn een aantal stadia die je doorloopt op deze ontdekkingsreis van je zelf, die begint in de innerlijke stilte.
Zonder innerlijke stilte is er geen yoga.
En degenen die het geprobeerd hebben weten dat het een hele klus is om die innerlijke stilte te bereiken. Er zijn vele oefeningen voor die ook in het Westen steeds meer bekend worden. Niet iedereen zal die dringende behoefte ervaren tot het ontdekken van iets dat men mist, maar waarvan men nog niet weet wat het is. Maar degenen die dit verlangen kennen gaan zoeken en mogelijk komen ze uit bij meditatie.
Meditatie begint met het tot rust brengen van lichaamsgewaarwordingen, gevoelens en gedachten om het bewustzijn in een stilte te laten.
Het is fijn als je iemand vindt die je hier kan brengen en die ook weet hoe je verder kunt gaan.
Want het eindigt niet met stilte, het is pas het begin.
In het begin dreigt stilte vaak over te gaan in slaap. Er kunnen droombeelden verschijnen of men valt echt in een onbewuste slaap, er is “niets”.
Maar naarmate men meer oefent en vordert zal men zien dat in die stilte een uitzonderlijke helderheid kan ontstaan, een bewustheid.
En de stilte ontvouwt zich, het openbaart van alles, afhankelijk van de persoon en het punt van ontwikkeling. Je kunt zomaar een antwoord krijgen op iets waar je mee worstelde, een inzicht, een ingeving, een oplossing.
Men kan liefde en zachtheid, vrede en geluk ervaren die niet ontstaan door de gedachte aan een geliefde, maar die zich zomaar aan je voordoen, van binnenuit. Er kan zich van alles openbaren in die innerlijke stilte.
Stilte is het begin van meditatie. Meditatie leidt tot het ontwaken van het innerlijk bewustzijn, het ontwaken tot je ware zelf.
Yoga is het proces van “herinneren”, van het scheuren van de sluier, zodat de innerlijke werkelijkheid ervaren kan worden.
De ziel ontwaakt, men wordt voor de tweede keer geboren.

Lopamudra

Als de mensheid
slechts een glimp zou opvangen
van de oneindige vreugden,
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 zich deze
schatten hadden verworven.
Voor mij is alles ongewoon,
alles is diepzinnig en vreemd
voor het oog dat ziet.
Ons leven is een dieper mysterie
dan we ooit hadden gedroomd.

Sri Aurobindo

satsang

Satsang betekent letterlijk samen zijn met de waarheid, met het zuivere. In India en tegenwoordig overal ter wereld komen mensen bij elkaar die rust en vrede in zichzelf willen vinden. Daar zijn verschillende manieren voor, één daarvan is Satsang.
Satsang kan verschillende betekenissen hebben, maar vaak wordt bedoeld samen zitten met je leraar. Door het samen te zitten en af te stemmen op wat je hart het meest verlangt, het vinden van die innerlijke vrede en vreugde, wordt het voor veel mensen makkelijker om in een toestand van stilte te komen.
Door yoga te volgen, meditatie te beoefenen e.d. komt langzamerhand de innerlijke verdieping en ervaring. Dan komt de ware betekenis van Satsang, samen zijn met het bewustzijn, met je Zelf dus, steeds meer naar voren.

Wil je de Satsang bijwonen?
Je bent van harte welkom op iedere 2e en 4e vrijdag van de maand.
Tijd: 14:00 tot 15:30

Voorlopig zal de invulling een driedeling krijgen:
1. een kort onderwerp met gelegenheid tot vragen stellen;
2. een oefening, concentratie of meditatie;
3. het zitten in stilte.

Ik nodig je van harte uit om met mij samen te gaan zitten.

Lopamudra

Satsang

Dag:	2e en 4e vrijdag vd maand
Tijd:	14:00 – 15:30 uur
Docent:	Lopamudra
Voor:	leerlingen, docenten in opleiding en docenten van ons centrum
Locatie:	Integrale Yoga Rotterdam Heemraadssingel 64

(vanaf een BASIC abonnement of rittenkaart)

Centrum
voor
Integrale Yoga
Yogalessen
Opleidingen tot
yogadocent
Acupunctuur &

Van Porto naar Santiago de Compostela in hara

Onlangs wandelde ik van Porto naar Santiago de Compostela. Dit wordt ook wel de Portugese Camino genoemd.
Omdat het een bedevaartstocht is, werd ik uitgedaagd om de wandeling in het teken te stellen van iets meer dan 'lekker eten en drinken'. Ik koos ervoor om de weg op te dragen aan hara en in die geest de route af te leggen.
Per dag schreef ik de gedachten die ik hieraan wijdde op.
Een verslag van Sander Meerdink, Integrale Yogi in Rotterdam

Dag 0 – Aankomst in Portugal
Ze zeggen dat de wandeling naar Santiago de Compostela naast een voettocht ook een zoektocht is naar je ware zelf. Het valt niet mee op zoek te gaan naar iets dat je niet eerder hebt gezien. Boeddhisten zijn er een leven lang mee bezig. Het merendeel blijft onverlicht. Ik ben benieuwd wat de route mij zal brengen. Niet het eindpunt maar de reis is mijn bestemming, zover ben ik al. Misschien blijft mijn notitieboekje verder blanco. Op clichés zit tenslotte niemand te wachten.

Dag 1 – Porto – Arcos (± 29 km) Verveloze deuren sluiten ook. Een straat met keien maakt meer kabaal dan een van asfalt. Een koffie is 65 cent en de geur van bloemen langs de weg is gratis. Zomaar gedachten. Het worden er steeds minder. Ik adem naar hara terwijl ik wandel. Ik moet continu geeuwen en vraag me af hoe dat komt. Het voelt goed, dus het houdt me niet op een negatieve manier bezig. Het lijkt alsof ik bezig ben om mijn denkvermogen kwijt te raken. Dat lijkt me niet handig, maar door loslaten van gedachten komt er ruimte voor ander soort kennis. Een weten zonder denken.

Dag 2 – Arcos – Barcelos (± 23 km) Wie weinig weet, kan veel leren. De mogelijkheden zijn oneindig. Laat denken het vertrouwen hierin niet schaden. In de luwte van de ratio staat de deur altijd open, tenminste op een kier. Gedachten kunnen een deur sluiten, dogma's doen haar op slot. Ik heb vandaag minder gegeeuwd dan gisteren. Toch kwam het telkens op momenten van loslaten of aanvaarding. Zonder me er bewust op te focussen – ik wil geen doctrine of zelfvervullende voorspelling creëren – voelt het wel als bevestiging van bovenstaande theorie.

Dag 3 – Barcelos – Vitorino dos Piães (± 23 km) We lopen samen en toch alleen. De weg is dezelfde, het uitzicht gelijk. Soms praten we, vaak zijn we stil. Dan zijn we in gesprek met onszelf. Gedachten en gevoelens buitelen over elkaar heen in gevecht om aandacht. Elk krijgt wat hij verdient. Adem in, adem uit. Links, rechts, links ... Hoewel de reis het doel is, mogen we gerust stilstaan. Onderweg zijn doet wat met ons, dat mag soms best even binnenkomen. Ik geeuw minder vaak. Het voelt nog steeds als bevestiging van loslaten. Bijvoorbeeld,

ik hoorde net een vogel. Ik keek maar zag hem niet. Ik dacht: als ik wil en goed kijk, dan zie ik hem. Maar ik zag hem niet. Weer klonk de vogel. Ik dacht: als ik hem moet zien, dan zie ik hem. Ik geeuwde en heb de vogel niet gezien.

Dag 4 – Vitorino dos Piães – Ponte de Lima (± 15 km)
Als je niet weet of je het goed doet, kan je het dan fout doen? De weg is je vriend, maar ook vriendschap moet je onderhouden. Daarom loop ik met aandacht. Niet lang na deze gedachte heb ik een hara-ervaring, compleet met tunnelvisie, vierde dimensie en lopen als een machine. Maar het fijnste was de rust in mijn hoofd. Zelfs het besef dat ik in hara liep kon dat niet verstoren.

Dag 5 – Ponte de Lima – Pecene (± 26 km)
Je kunt zo opzien tegen regen, dat je vergeet dat je voor hetzelfde geld loopt te zweten in een regenpak. Het is als de keerzijde van de medaille, als kop en munt. Nat of droog, het is weer. Vandaag loop ik regelmatig in hara. Het is alsof mijn benen vanzelf gaan. Ik vraag me niet langer af of ik het goed doe. Ik doe gewoon. Het voelt vandaag ook niet als een ervaring. Het is gewoon.

Dag 6 – Pecene – Valença (± 15 km)
Soms is het alsof de tijd stopt, terwijl het wandelen doorgaat. Pas wanneer ik op mijn horloge kijk, zie ik dat er tijd verstreken is. Vaak is dat meer dan verwacht. Waar was ik al die tijd? Ik was onderweg. Wat was ik aan het denken? Vaak weet ik dat niet meer. Mijn geest is als een vijver, impressies zijn als steentjes die het oppervlak doen rimpelen. Ik laat het gebeuren om te voorkomen dat de golfjes over de oever klotsen. Zo kan er soms veel tijd verstrijken zonder dat ik er erg in heb.

Dag 7 – Valença – O Porriño (± 19 km)
Vandaag voel ik me als een visser aan de oever van mijn eigen vijver. Gedachten zijn er wel, maar op de achtergrond. De vissen bijten niet. Misschien is dat juist de vangst van de dag.

Dag 8 – O Porriño – Arcade (± 25 km)
De bestemming komt niet dichterbij door harder te lopen. Tijd en plaats vallen dan alleen op een ander moment samen. Of het daarvan beter wordt? Slechter ook niet, het is geen kritiek. Ik wil aandachtig wandelen. Tijd is ondergeschikt aan afstand. Ik kan dit zowel letterlijk als figuurlijk nemen. Ik ben enthousiast geworden door de spirituele groei van de afgelopen dagen, maar ik hoef me niet te haasten om verder te ontwikkelen. Dat er weinig meer gedachten in mijn hoofd opkomen dan deze woorden is eigenlijk best fijn. De vijver is vandaag glad als een spiegel.

Dag 9 – Arcade – Pontevedra (± 15 km)
Het wereldse einde van de reis nadert nu snel. Het voelt feestelijk en ik wandel zorgeloos. Wat aanvankelijk heel bijzonder leek, voelt nu heel gewoon. Toch kost het weer moeite om te concentreren op mijn ademhaling of om naar hara te gaan. Alsof het alleen bereikbaar is wanneer ik het echt nodig heb. Ik mag nog veel leren.

Dag 10 – Pontevedra – Caldas de Reis (± 25 km)
De zorgeloosheid is weg. Geïrriteerd scheenbeenvlies vraagt om aandacht. Nog drie dagen te gaan. Ik twijfel of ik het ga halen. Ergens voelt dat wel fijn. Een noodzaak om naar hara te gaan, maar ook om op mezelf, de kracht in mijzelf en de kracht in het algemeen te vertrouwen. Aandacht en buikademhaling zijn goed, maar wat ook werkt is een halve liter natuurwijn en een wijnboertje om verliefd op te worden. Hoofd in de lucht, voeten op de grond.

Dag 11 – Caldas de Reis – Padrón (± 20 km)
In het stof op de grond zie ik de voetafdrukken van mijn voorgangers. Na mij komen mensen die mijn afdrukken zien. We vormen een oneindige ketting van pelgrims. We lopen samen en toch alleen. Ik voel me vandaag niet de sterkste schakel, maar het gevoel van verbondenheid geeft me kracht om door te gaan.

Dag 12 – Padrón – Santiago de Compostela (± 27 km)
Ik arriveer alsof ik nooit vertrokken ben. Mijn reis eindigt hier niet. Er begint ook geen nieuwe. Sinds ik adem ben ik onderweg. Wat ik geleerd heb, is dat ik altijd een plaats heb om thuis te zijn. Voor die plaats hoef ik niet op reis. Die plaats is, zoals ik ben, zolang ik ben.

Leef niet zoveel in de
uiterlijke gewaarwordingen.
Trek je terug
in de diepten
van het hart.
De eeuwige vrede is daar
en zal je helpen.

De Moeder

Activiteiten oktober

06 OKT

Mica Yoga Chakra Verwendag
Tijdens deze verwendag met als thema Chakra's kies jij waar jij behoefte aan hebt. Je kunt o.a. kiezen uit hatha yoga, adem en meditatie, yin yoga, yoga nidra, mindfull wandelen en massage (€ 25,- extra).
Voor meer informatie en aanmelden kijk op micayoga.nl

Tijd: 10:00 – 17:00 uur
Prijs: € 67,50
Docent: Michaela & Desiré
Locatie: Mica Yoga Nootdorp

---

12 OKT

Kinderyoga en dromenvanger maken
Vind je het leuk om te knutselen en yoga te doen?
Kom dan naar de workshop kinderyoga en dromenvanger maken!
Je gaat je eigen unieke dromenvanger maken en we doen yoga met het thema dromen!!!

Tijd: 14:00 – 16:00 uur
Prijs: € 17,50
Leeftijd: 6 – 12 jaar
Docent: Nefèli Maniotidis
Locatie: Mica Yoga Nootdorp

---

13 OKT

Workshop Integrale Krachtyoga
Een workshop voor DOENERS.
Wil jij direct naar de stilte? Of wat meer kracht opbouwen in het lichaam? Kom dan naar deze workshop en laad jezelf op met stilte en energie.
Meer info op pagina 11 en 12

Tijd: 09:30 – 13:00 uur
Prijs: € 55,00
Docent: Miranda (Shahzadi)
Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam

---

13 OKT

Workshop Nadi- en spierherstelyoga bij SCOLIOSE
Of je er nu last van hebt of niet, deze workshop kan je inzicht geven in de meest voorkomende klachten bij scoliose. Door te werken met spierherstellende oefeningen en het uitbalanceren van het lichaam kun je klachten doen afnemen en/of voor zijn.
Tijd: 14:00 – 17:30 uur
Prijs: € 55,00
Docent: Carolina
Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam

I K Y versus Hatha-Yoga

Integrale krachtyoga	Hatha Yoga
Het uitgangspunt is de innerlijke stilte.	Het uitgangspunt is de houding.
Werkt van innerlijk naar uiterlijk.	Werkt van uiterlijk naar innerlijk.
Het resultaat wordt verkregen door het stromen van de levensenergie zonder ingrijpen.	Het resultaat wordt verkregen door de houding.

Opbouw Integrale Krachtyogales

- Keuzeloos gewaarzijn: zonder oordeel bewust worden van wat er in je omgaat
- Concentratie in Hara
- Vanuit die concentratie een serie van circa 20 houdingen
- Eindontspanning waarbij de stilte op diep niveau wordt ervaren als KRACHT

Maandagavond 20:15 – 21:15 uur

Docente: Miranda de Vlieger (Shahzadi)
Integrale Yoga Rotterdam

WORKSHOP INTEGRALE KRACHTYOGA

ZONDAG 13 OKT 2019

Een workshop voor:

- Mensen die moeite hebben hun hoofd stil te krijgen
- Mensen die de weg van de Integrale Yoga gaan en bemerken dat hun lichaam sterker moet worden om de Kracht te kunnen dragen
- Een ieder die een keer een hele ochtend deze yoga wil ervaren

Er zijn twee lesblokken à 1,5 uur. Daarin worden twee series gedaan afgesloten met een eindontspanning. De series bestaan uit ongeveer 20 houdingen die in een flow worden gedaan.
Je ontvangt een naslagwerk met de series zodat je deze thuis kunt herhalen of met je leerlingen kunt doen.

DOCENTE: MIRANDA (SHAHZADI)

Aanmelden kan via onze website.
Op de pagina WORKSHOPS

Kosten € 55,00

INTEGRALE YOGA NEDERLAND
Heemraadssingel 64
3021 DC Rotterdam

integrale krachtyoga

DE YOGA VOOR DOENERS

De Integrale Kracht Yoga (IKY) richt zich op het versterken van het fysieke lichaam door gebruik te maken van geconcentreerde aandacht tijdens verschillende houdingen. Deze houdingen hebben op zichzelf al een positieve werking op het bewegingsapparaat, de bloedsomloop, het gehele hormonale systeem en de organen, maar door deze geconcentreerde aandacht wordt tevens de weerstand, de vitaliteit en de fysieke conditie enorm gestimuleerd!

Het belangrijkst uitgangspunt van de IKY is Innerlijke Stilte! Je moet in staat zijn je innerlijke dialoog tot stilstand te brengen om vervolgens de verworven stilte mee te kunnen nemen in de houding. Het vertrekpunt van de IKY is dan ook altijd deze stilte.

De IKY richt zich op het volledig vrij kunnen laten stromen van de levensenergie. Deze energie bevindt zich in de onderbuik ook wel het Hara-punt genoemd. Wanneer het Hara-punt sterker wordt neemt tegelijk je draagkracht toe. Hiermee wordt bedoeld zowel je fysieke als ook je emotionele gesteldheid en je wordt niet bij het eerste de beste windvlaagje uit balans gebracht. De stijging van je draagkracht is evenredig aan het toenemen van je innerlijke stilte. Het bewust meenemen van deze stilte in de fysieke houding heeft tot gevolg dat de onophoudelijke gedachtestroom en het emotionele gepruttel minder vat hebben op je en dat de levensenergie de kans krijgt vrij te stromen door het gehele lichaam. Zo ontstaat gezondheid.

Wanneer je in staat bent met een goede concentratie je aandacht te richten ontstaat innerlijke stilte. De vele gedachten en gevoelens hebben geen vat meer op je, want jij bent stil. Deze stilte is niet leeg, maar juist helemaal gevuld met energie. Deze energie wordt een samengebalde substantie, omdat het niet meer versplinterd wordt. Zo ontstaat kracht en deze kracht zal je helpen in de houding.

GEZONDHEID ONTSTAAT DOOR HET VOLLEDIG LATEN STROMEN VAN JE LEVENSENERGIE ZONDER INGRIJPEN

Miranda de Vlieger (Shahzadi)
Docent Integrale Krachtyoga

Er is een weg van jouw hart
naar het mijne
en mijn hart weet dat,
want het is schoon en zuiver als water.
Wanneer het water glad is
als een spiegel
kan het de maan bevatten.

Rumi

MICA

Ze hadden al een sfeervolle goedlopende yogastudio en sinds dit jaar ook een prachtige massageruimte in hetzelfde gebouw als de yogastudio. Nu hebben Michaela en Irma van MICA YOGA weer een nieuw project opgepakt: een eigen kledinglijn.

Een kledinglijn, hoe zijn jullie op dat idee gekomen?

Michaela: Er was bij ons vraag naar yogakleding. Eerst kochten we die bij groothandels. De inkoop was zo duur…
Irma: En dus ook de verkoop.
Michaela: Er waren eigenlijk maar twee soorten yogakleding verkrijgbaar: de strakke, sexy kleding van synthetische stoffen of de alternatieve harembroeken. Iets daartussen was er niet.
Ik zag ook dat mijn zus die coupeuse is een nieuwe uitdaging kon gebruiken in haar leven. Ze was direct heel enthousiast.
Irma: Mich heeft als achtergrond de School voor Mode en kleding, ik heb een ondernemersachtergrond: inkoop en verkoop. Dat sluit goed op elkaar aan.

Hoe zijn de modellen tot stand gekomen?

Michaela: Hier en daar een beetje overgenomen van bestaande modellen die ik heb aangepast door het soms wat wijder te maken, dan weer wat langer. Ik heb ook veel kleding gekocht in de winkel om te testen wat is fijn, wat juist niet. Uiteindelijk kwam ik op eenvoudige modellen met leuke printjes.

Wat is er anders aan jullie modellen?

Irma: De broeken zijn hoger en vallen iets wijder dan een legging. De shirts zijn langer en hebben een band aan de onderkant zodat ze als je in de omgekeerde houding staat niet omhoog rollen. Ook hebben de shirts een mooi gesloten hals en mouw zodat je geen inkijk hebt.
Michaela: We hebben een paar vaste modellen en die zijn genoemd naar onze docenten. Dit truitje wat ik nu aan heb heet de Mich. We hebben ook een truitje met korte mouwtjes, dat heet de Manu, vernoemd naar Manuela. We hebben een truitje Maris (naar Mariska) en een truitje Irma. We hebben allemaal een ander soort figuur en persoonlijkheid en de truitjes zijn daar op afgestemd.
Irma: We hebben kleding in de maten S t/m XXL en als iemand bijvoorbeeld lange benen heeft, dan kunnen we dat aanpassen.
Michaela: Er hangen meestal 1 à 2 kledingstukken per model in de winkel en als mensen iets willen kopen, dan gaat dat op verzoek.
En natuurlijk er ook aan de mannen gedacht! Een lijn van broeken en sweaters.

kledinglijn

De stoffen kopen jullie in een stoffenhal?

Michaela: We gaan naar groothandels buiten de stad. Het is wel investeren hoor, je kan niet een metertje nemen om uit te proberen. Het leuke is wel dat alles exclusief is, dus je hebt maar 8 – 10 broeken van dezelfde stof. Dan loopt niet iedereen in dezelfde broek.
Irma: In de groothandels liepen we tegen hele leuke stoffen aan om jasvesten van te maken. Het zijn heerlijk jassen die je aantrekt om naar de yoga te gaan of gewoon om in huis te dragen als het koud is.

Het valt me op dat de kleding best betaalbaar is.

Irma: Dat vinden we belangrijk. We zien ook dat veel mensen meerdere setjes bestellen terwijl men voorheen vaak maar één outfit had.

Als mensen belangstelling hebben, kunnen ze dan een afspraak maken bij jullie?

Dat kan altijd, maar we zijn ook bezig met een webshop.
Michaela: Vandaag hebben we de labels binnen gekregen.
Irma: Een strijklabel voor de shirts met wasvoorschriften erop.
En labels om in de zijkanten te naaien. Bewust hebben we gekozen om alleen MICA op de labels te zetten. De kleding is ook heel geschikt om in huis mee te lopen.
Een hele organisatie hoor, dit soort details; veters voor in broeken, knoopjes voor op vesten. Kies maar eens uit 1.000 knopen!
Michaela: Het is mooie is dat ik nu veel meer contact heb met mijn zus, door met elkaar aan het werk te gaan is de band heel hecht geworden en het werk doet haar goed, ze bloeit ervan op.

Ben je benieuwd geworden naar de MICA kledinglijn?
Neem gerust contact op: info@micayoga.nl

Prijsindicatie:
De broeken worden verkocht vanaf € 39,95.
De shirts vanaf € 29,99.

Uitnodiging

KERSTMEDITATIE
ZONDAG 22 DECEMBER
19:30 – 21:00 UUR

Alle leerlingen, docenten (i.o.)
zijn van harte welkom.

Ieder jaar schrijft Lopamudra speciaal voor deze gelegenheid een mooie tekst om op te mediteren. Na afloop is er gelegenheid voor een gezellig samenzijn met gelijkgestemden.

De toegang is gratis, maar het is fijn als je je inschrijft via Yogibit Rotterdam
of door een mailtje te sturen naar:
administratie@integraleyoga.org

In verband met de feestdagen
is het yogacentrum gesloten van
24 december 2019 t/m 1 januari 2020

Wij wensen iedereen alvast goede feestdagen toe en hopen je te ontmoeten op de kerstmeditatie

Team Integrale Yoga Nederland

Bijscholing Eindexamenyoga

DATA:
13 oktober 2019 (volgeboekt)
18 november 2019 (niet bij IYN-R'dam)
9 januari 2020
15 februari 2020

Kosten: € 145,-
Dit is inclusief koffie, thee en een heerlijke vegetarische lunch. Je gaat naar huis met een certificaat van deelname en een handboek Eindexamenyoga.

Aanmelden kan via de website van Eindexamenyoga:
EINDEXAMENYOGA.NL

Dit is een bijscholing van Anette Hoogeboom. Anette werkt als hatha-yoga docente in onze opleiding.
Met haar nuchtere kijk op het leven is ze heel goed in staat toepassingen te vinden voor de yoga in het dagelijks leven. Eindexamenyoga is daar een goed voorbeeld van. Een praktisch handboek, helemaal door haarzelf ontwikkeld en uitgevoerd.
De bijscholing is geschikt voor yogadocenten, maar ook voor andere dienstverleners die te maken hebben met jongeren die voor toetsen en examens staan.

Anette Hoogeboom
docent Eindexamenyoga

eindexamenyoga

Eindexamenyoga is een cursus stressbeheersing voor jongeren. Tijdens de trainersdag ontvang je het complete trainerspakket, de prachtige handleiding van meer dan 65 pagina's, waarin alle lessen volledig zijn uitgewerkt. En je krijgt blijvend toegang tot het online instructiemateriaal.

Steeds vaker ontvangen docenten en zorgcoördinatoren signalen van leerlingen over de enorme spanning die zij voelen voor de examens. De docenten maken zich zorgen over de studenten en over de mogelijke invloed op de resultaten van stress die de examenperiode bij hen oproept. De leerlingen ervaren een enorme druk op hun schouders en hebben moeite met het vinden van ruimte om al het werk af te krijgen.
Veel studenten hebben moeite met het maken van een planning die nodig is om hun werk gedaan te krijgen. Tegelijkertijd trekt de overmatige spanning een wissel op hun prestatievermogen. Hulp krijgen, hierdoor minder paniek ervaren en meer het overzicht kunnen bewaren, dat is wat eindexamenyoga doet.

Eindexamenyoga zet zich in om zoveel mogelijk leerlingen in het middelbaar onderwijs technieken en handvatten te bieden voor het omgaan met stress, waardoor zij minder druk en spanning ervaren en adequate vaardigheden leren om toe te passen bij acute stress en paniek. In een tijd waarin er een ongelofelijke en onophoudelijke hoeveelheid informatie op de leerlingen af komt, moeten zij toch het overzicht zien te behouden.

Eindexamenyoga is geen gewone yogales, maar een 7-weekse cursus met praktische en gemakkelijk toepasbare oefeningen gebaseerd op onder andere yoga en mindfulness, waarbij de lessen steeds een ander thema hebben, zoals 'aandacht' of 'concentratie'. De lessen zijn in een logische volgorde opgebouwd en bestaan uit ademtechnieken, een interactief deel waarbij studie- of concentratietechnieken aan bod komen en hoe lichaamshoudingen behulpzaam kunnen zijn om spanning te herkennen. De houdingen zijn laagdrempelig en indien gewenst tevens uit te voeren op een stoel. Elke les wordt afgesloten met een ontspanningsoefening.

Op deze trainersdag gaan we doornemen hoe het programma uitgevoerd kan worden en zullen dit met elkaar oefenen. We bespreken waarom bepaalde oefeningen zijn opgenomen en hoe deze ingezet kunnen worden, waar je rekening mee moet houden bij deze specifieke doelgroep, waar je de cursus kunt aanbieden, enzovoorts. Een inspirerende dag voor alle deelnemers!

Reserveer jouw plek via eindexamenyoga.nl.

Anatomielessen

Heb jij je docentenopleiding bij Integrale Yoga Nederland gevolgd vóór 2018 en wil je graag voor een 200-uurs diploma in aanmerking komen?
De agenda voor de vereiste anatomielessen is bekend. Je kunt je aanmelden via de website: OPLEIDINGEN | NASCHOLINGEN

Anatomieles 1	**DE RUG**	
Dinsdag	5 nov 2019	11:30 – 13:00
Woensdag	6 nov 2019	11:30 – 13:00
Zaterdag	18 jan 2020	09:30 – 11:00
Anatomieles 2	**HET LICHAAM**	
Dinsdag	3 dec 2019	11:30 – 13:00
Woensdag	4 dec 2019	11:30 – 13:00
Zaterdag	21 mrt 2020	09:30 – 11:00
Anatomieles 3	**DE LONGEN**	
Woensdag	6 nov 2019	09:30 – 11:00
Zondag	26 jan 2020	09:30 – 11:00
Anatomieles 3	**PRANA**	
Woensdag	18 dec 2019	09:30 – 11:00
Zondag	10 mei 2020	09:30 – 11:00

Heb je vragen over deze lessen of over het 200-uurs diploma, neem even contact op met onze administratie: administratie@integraleyoga.org

Activiteiten november

03 NOV

Bijscholing Zwangerschapsyoga
Een scholing voor yogadocenten. Een zwanger lichaam vraagt een andere benadering voor het uitvoeren van yoga. In deze workshop leer je hoe je je les kunt aanpassen aan zwangeren en krijg je een introductie voorbereiding op de bevalling.

Tijd: 09:30 – 15:45 uur
Prijs: € 95,00 incl. lunch
Docent: Jacqueline
Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam

03 NOV

Workshop Ouder en Kind Yoga
In een uitgewerkt thema of onderwerp volg je samen met je kind een yogales. Thema's kunnen gaan over het seizoen, over het omgaan met spanning of hoe pak je je rust in drukke tijden.
Tijdens de les komen diverse onderdelen aan bod; yogahoudingen alleen en duo houdingen, ademhaling, massagage, ontspanningsoefening en een creatieve opdracht die je samen uitwerkt.
De les is gericht op een fijne beleving samen, plezier en spelenderwijs yoga (her)ontdekken.

Tijd: 14:00 – 16:00 uur
Prijs: € 25,00
Leeftijd: 8 t/m 12 jaar
Docent: Ilse Biesheuvel
Locatie: Mica Yoga Nootdorp

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 als ook de innerlijke stilte.

Tijd: 09:30 – 13:00 uur
Prijs: € 55,00
Docent: Jacqueline
Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam

Aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden voor de activiteiten van Integrale Yoga Nederland:
integraleyoganederland.nl/workshops

Voor meer informatie en aanmelden voor de activiteiten van Mica Yoga:
micayoga.nl/workshops

Workshop Holistische psychosomatiek

Van 22 t/m 25 augustus verbleef onze docente Carolina Leeuw-Wagner in Trier voor een korte bijscholing. Na haar avontuur van de Nadi- Spierherstel Therapieopleiding (NMT) vorige zomer waarvan zij uitgebreid verslag deed in IYM, had ze ook deze zomer de behoefte om zich te laten bijscholen in de Ayur yogatherapie scholing van Remo Rittiner.

Omdat Remo op dit moment overal werkzaam is, behalve dichtbij, kom ik terecht op de site van zijn collega-assistent Christoph Kraft, die een yogastudio in Trier heeft. Daar zie ik een viertal workshops staan die me interesseren en ik besluit me voor twee ervan op te geven. Geld heb ik op dat moment niet, maar ach, what's new. Eigenschap van Vata? Wat maakt het uit. Agastya zei altijd: Geld moet rollen. Als je het niet uitgeeft, komt het ook niet naar je toe.
En ja hoor, de week dat ik me opgeef, krijg ik wat gemaakte organisatie-uren uitbetaald van mijn muziekensemble én krijg er een privéleerling bij; een musicus die dertig lessen bij mij mag gaan nemen van haar baas, waarvan er tien vooruitbetaald worden.

Dus ik stap in mijn aubergine Panda en kom na een lange autorit aan op mijn bestemming. Een appartement van Airbnb, waarvan de enorm krappe parkeergarage me wat benauwd maakt om doorheen te manoeuvreren, maar de Russische eigenaar leidt mij met rustige stem naar een parkeerplek waar mijn panda de komende dagen kan blijven staan. Ook de entree van de galerij geeft me een unheimisch gevoel, maar Igor laat me de binnenkant van een net en schoon appartement zien, dat op loopafstand van het gezellige oude centrum van Trier is.

Ik parkeer mijn spullen en vertrek direct naar de Yogastudio, waar Christoph mij opwacht voor een privéles. Het is even zoeken naar de ingang, maar dan vind ik deze op een

bedrijventerrein, tussen een grote winkel voor de 'doe het zelf' man/vrouw en de Mac Donalds. Ook hier blijkt de binnenkant vele malen mooier dan de buitenkant deed vermoeden.

Ik ken Christoph zoals gezegd van de NMT opleiding, waar hij Remo intensief assisteerde, dus het voelt vertrouwd wanneer hij na wat uitwisseling van informatie voorstelt om mij eerst een NMT behandeling te geven.
De volgende dagen ondervind ik de enorme helende kracht die is uitgegaan van deze drukpunten behandeling. Het resultaat op mijn lichaam en geest is boven verwachting, wat mij een extra motivatie boost geeft om de NMT opleiding weer te gaan geven bij IYN in september.

De volgende dag heb ik wat tijd om de stad te verkennen. Ik ben gek op boottochtjes, dus ik laat me voor de lunch eerst nog even lekker langs de Moesel varen.
Na de lunch gaat het dan echt van start en de komende dagen dompel ik me onder in de complexiteit van de oorzaken van ziektes. De workshop wordt gegeven door Prof. Dr. Martin Mittwede, natuurgeneeskundige voor psychotherapie.

Vele dingen die ik op een andere wijze en in een ander deel van mijn wezen bij de Integrale Yoga in de lessen van Lopamudra en Agastya heb mogen ontvangen, worden een feest der herkenning in het mentale. Ik prijs mezelf dan ook gelukkig dat ik erachter kom hoeveel ik in de afgelopen jaren heb meegekregen van deze twee bijzondere mensen, waardoor ik deze workshop, ondanks dat het geheel in het Duits is, goed kan volgen.

Naast een hoeveelheid aan informatie, krijgen we ook meditatieve oefeningen. Deze zijn eenvoudig en daardoor zeer doeltreffend. Ze geven inzicht of herinneren mij op z'n minst weer aan bepaalde thema's in mijn leven.

Er wordt gesproken over hoopgevende dingen, namelijk dat zowel in de spirituele kringen als in de westerse psychoanalyse er steeds meer het belang wordt gezien van een holistische aanpak bij ziekten. Dat ziekte/pijn een combinatie is van vele factoren en dat de behandelwijze dus per persoon zeer verschillend en persoonlijk is. Ik kan dit uit ervaring alleen maar beamen.
Er wordt gesproken over het Zelf, God, filosofie, het belang van kunst, het onderhouden van liefdevolle relaties, beweging, voeding, de dosha's, de guna's, samskara en ga zo maar door. Kortom teveel om op te noemen.
Hij geeft met klem het advies om mensen met ziekten altijd door te verwijzen naar een arts, iets wat ik ook bij IYN vaak heb horen zeggen: Wij zijn geen therapeuten/helers. Wat uiteraard niet wil zeggen dat yogalessen niet helend kunnen zijn.

Ondanks de zeer lange dagen, ben ik zeer helder en wakker. Later realiseer ik me dat ik meestroom op de vibraties van het aanwezige collectieve mentale bewustzijn.

Als rode draad hoor ik een pleidooi om dogma's over boord te gooien, om vooral te leven en ieder deel van ons wezen onder de loep te nemen en te ontwikkelen.
Dat klinkt als muziek in mijn oren en sluit mijns inziens mooi aan bij de Integrale Yogaweg.

Carolina

Ieder verlangen
versterkt een kracht in een mens
waardoor hij zijn grootste
verlangen
in vervulling doet gaan
dat het verlangen is van iedere ziel.

Hazrat Inayat Khan

Activiteiten december

08 DEC

Workshop 5 Tibetanen

Een serie oefeningen met mystieke mogelijkheden die zeer goed past binnen de Integrale Yoga, want met de Vijf Tibetanen wordt de vitaliteit van het lichaam behouden, zodat het lichaam sterk genoeg blijft om je geestelijke weg te ondersteunen.

Tijd: 14:00 – 17:30 uur
Prijs: € 55,00
Docent: Carolina
Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam

21 DEC

Mica Yoga Kerstspecial

De Mica yoga Kerstspecial zal bestaan uit een milde yogales gegeven door Michaela en begeleid door Irma met korte kerstverhaaltjes (met een knipoog) en uiteraard wordt de les afgesloten met een mooie kerst meditatie.
Na de les is er tijd voor gezelligheid met een hapje en een drankje.

Tijd: 13:00 – 14:15 uur
20:00 – 21:15 uur
Prijs: Gratis voor leden
€ 15,00 voor niet-leden
Docent: Michaela en Irma
Locatie: Mica Yoga Nootdorp

22 DEC

Kerstmeditatie met Lopamudra

Zoals ieder jaar vieren wij de Kerst door met elkaar te mediteren. Aansluitend is er koffie/thee/chocomel met lekkers.
Iedereen is welkom.
Graag wel aanmelden via Yogibit Rotterdam of de administratie.

Tijd: 19:30 – 21:00 uur
Prijs: gratis
Docent: Lopamudra
Locatie: Integrale Yoga NL | Rotterdam

Aanmelden

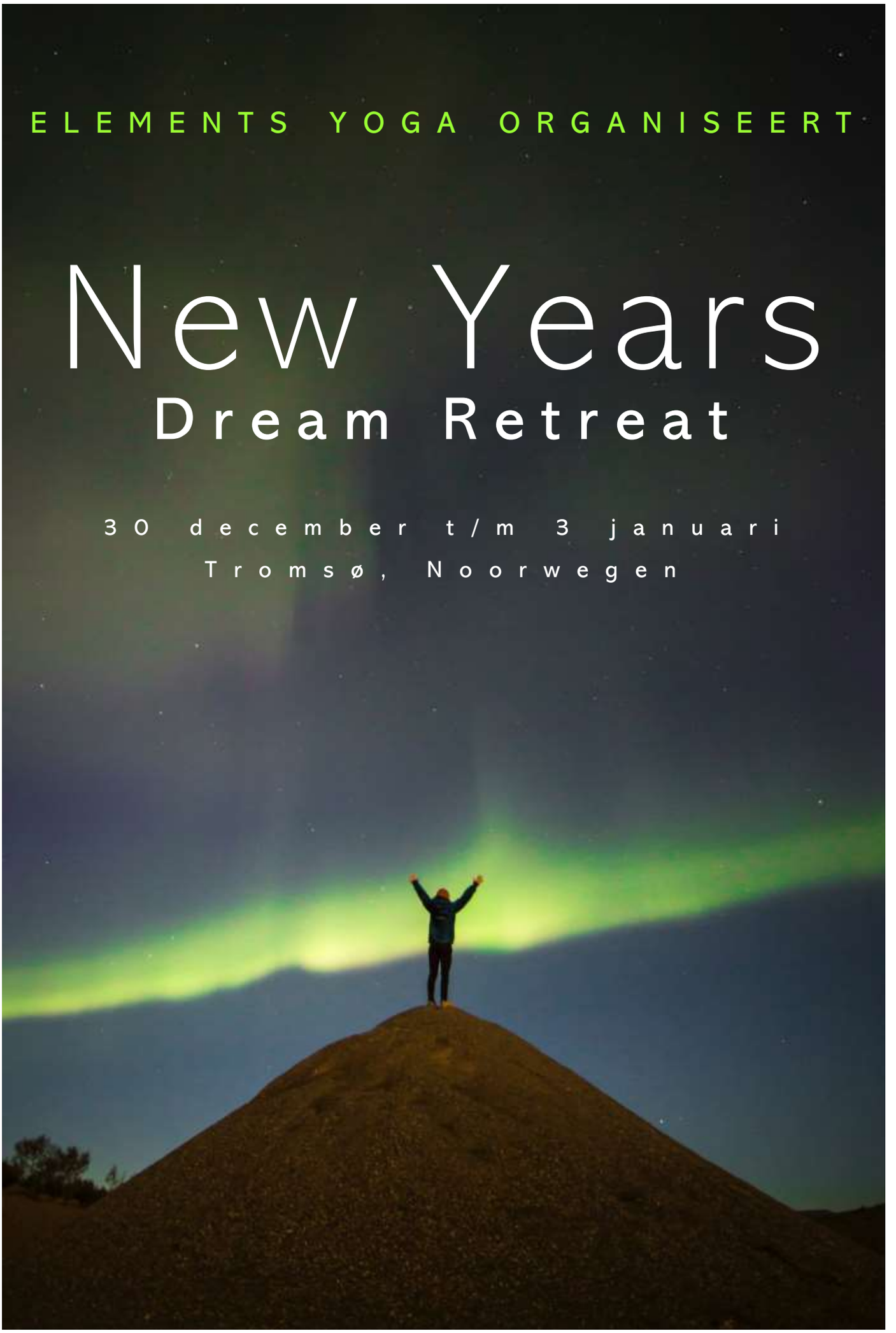
Integrale Yoga Nederland:
integraleyoganederland.nl/workshops

Mica Yoga:
micayoga.nl/workshops

ELEMENTS YOGA ORGANISEERT

New Years
Dream Retreat

30 december t/m 3 januari
Tromsø, Noorwegen



De reis is Inclusief:

- 4 overnachtingen
- 3 maaltijden per dag, consumpties en champagne met Oud & Nieuw
- onbeperkt gebruik van sauna en warme outdoor jacuzzi
- dagelijks Integrale Yogalessen
- stiltewandeling door de sneeuw
- geen vuurwerk maar waarschijnlijk wel Noorderlicht om het nieuwe jaar in te leiden
- excursie naar Sami kamp met sleetocht, kampvuur, liederen, verhalen en diner
- tochtje met kabelbaan naar uitzichtpunt over Tromsø, (het Parijs van het Noorden) en het prachtige Noorse landschap

Wil jij Oud & Nieuw ook eens op een hele andere manier vieren?

Stel je voor, je bent aan zee met als uitzicht besneeuwde bergen. De zon komt niet op, er is alleen een lichte schemering. Je verblijft in een luxe lodge met alle voorzieningen die je nodig hebt. Er wordt voor je gekookt en je slaapt in een heerlijk bed. Na het opstaan word je meegenomen in rustige Yoga en verdiepende meditaties waarna het ontbijt voor je klaar staat. Misschien daarna met een goed boek ergens zitten op één van de knusse plekjes die de lodge te bieden heeft. Of je stapt de hete sauna in, gevolgd door de koude sneeuw op je tintelende huid. En dan staat daarna de warme outdoor jacuzzi op je te wachten. Voelen dat je leeft.

Arenda Breevaart
Yogadocent

Kosten

1 - of 2 - persoonskamer/suite
€ 1.555,00 p.p.

3 - persoonskamer/suite
€ 1.355,00 p.p.

4-persoonskamer/suite
€ 1.195,00 p.p.

Prijzen zijn inclusief bovengenoemd aanbod, maar exclusief de reiskosten.

Zie voor meer informatie:
www.elementsyoga.nl/retreats

Wáár geluk wordt gevonden
In de stroom van liefde
Die in de ziel van de mens
ontspringt.
De mens, die die stroom
voortdurend laat vloeien,
In alle
levensomstandigheden,
In alle toestanden, hoe
moeilijk ook,
Zal een geluk bezitten,
Dat hem waarlijk
toebehoort.

Hazrat Inayat Khan

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