Integrale Yoga

eenvoudig de weg naar jezelf

magazine

Yoga in een tuin

Er groeit poëzie in onze achtertuin die nu tot yogastudio dient

Interview met Lopamudra

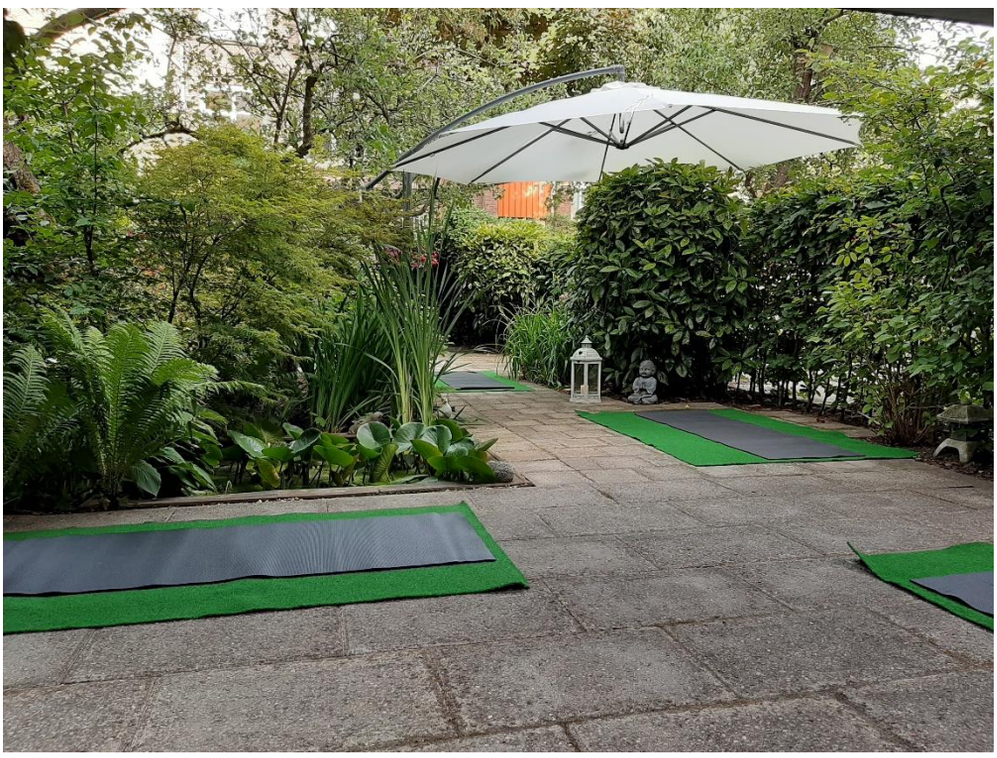
Over yoga in het leven, de inspiratie van Sri Aurobindo en het runnen van een yogacentrum.

Opleidingen

Ervaringsverslagen van docenten i.o. over onze opleiding docent Integrale Yoga

Jullie verhalen

Zomereditie 2020 door **INTEGRALE YOGA NEDERLAND**
- magazine speciaal voor Integrale Yoga leerlingen -



Yoga in een tuin

- Sander Meerdink -

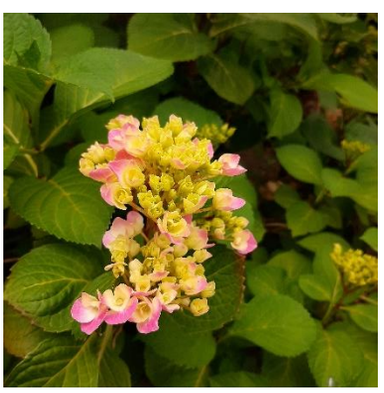
De hemel blauw, de blaadjes groen
Bijen zoemen en geven
geurende bloemen
en passant een zoen

Adem naar hara
voor innerlijke kracht
Lucht is rijk aan prana
Stijve spieren worden zacht

Dansende cobra
Kijk, ik ben een boom
Yoga in een tuin

Uit nood geboren
Met dank aan Corona
Maar nu al heel gewoon

Jullie verhalen



Hoe het begon…
Op dinsdag 26 mei ontmoet ik Sander Meerdink op het yogacentrum. Hij heeft zojuist een yogales meegedaan in de tuin en is blij dat er weer op locatie les gegeven kan worden. Sander helpt mij altijd met het redigeren van het magazine, dus als we elkaar tegenkomen is zijn vraag meestal: “Hoe gaat het met het magazine?”
Ik merk dat ik de vraag niet prettig vind, ik heb namelijk door het vele omschakelen en organiseren in deze coronaperiode nog helemaal geen tijd en energie gehad om me met het magazine bezig te houden. Dus ik zeg hem eerlijk dat ik nog niets concreets heb om te laten lezen.
“Waarom laat je anderen niet hun verhaal vertellen?” vraagt hij, “er zijn vast mensen die iets willen schrijven over hun ervaringen de afgelopen periode…”
Een van de volgende dagen krijg ik een appje met een gedicht genaamd: Yoga in een tuin. Dus met dank aan Sander een magazine vol met verhalen.

Traditiegetrouw wordt in het zomermagazine het nieuwe opleidingenseizoen van Integrale Yoga Nederland onder de aandacht gebracht. Daarom laten we in dit magazine mensen aan het woord die op dit moment een opleiding bij ons volgen. De vele mooie reacties kunnen we niet allemaal plaatsen, maar op onze website en social media komen alle verhalen bij elkaar.

Ook de centrumleiders van de diverse centra die bij ons zijn aangesloten, hebben we gevraagd naar hun verhalen over de afgelopen maanden. Wie de social media een beetje volgt heeft dezelfde taferelen eindeloos voorbij zien komen: yogaruimtes worden omgebouwd tot opnamestudio’s; hulpvragen bij technische issues; de vele reacties van dankbare leerlingen en natuurlijk de openluchtyogalessen in tuinen, parken of op stadspleinen.

Per 1 juli mogen de yogacentra hun deuren weer openen. Daarom vind je in dit magazine ook alweer wat activiteiten voor deze zomer.

We wensen je veel leesplezier en hopen je binnenkort weer in één van de centra voor Integrale Yoga te mogen begroeten.

Alvast een mooie zomer gewenst!

Soerya,
namens team Integrale Yoga Nederland

Lopamudra

Ze treedt niet graag op de voorgrond en praat ook liever niet over zichzelf. Toch stond een interview met Lopamudra al geruime tijd op ons verlanglijstje. Als centrumleider van het Centrum voor Integrale Yoga in Rotterdam, bestuurt ze vooral op de achtergrond en geeft haar team de ruimte zich te ontwikkelen. In de opleidingen is haar aanwezigheid een grote drijvende kracht en volgt ze de ontwikkelingen van de docenten i.o. op de voet.
Haar yoga wordt gedaan in het leven zelf, zoals Sri Aurobindo al zei:

Alle leven is yoga

Je hebt via Agastya kennis gemaakt met de Integrale Yoga, wat gebeurde er met je?
Ik was 23 en kwam in aanraking met de Integrale Yoga doordat mijn pianolerares me dit aanraadde.
Ik woonde en werkte in Rotterdam, waar ik nog niemand kende. Het was geen makkelijke periode, zoals dat gaat bij jonge mensen die hun weg moeten vinden.
Ik besloot de yogales eens uit te proberen.
Die eerste les werd afgesloten met een hartmeditatie zoals we die nu nog steeds geven. Het hart openen en verzachten door er licht doorheen te ademen. De hele daaropvolgende week heb ik deze oefening gedaan. Ik kreeg al snel plotselinge ervaringen van het innerlijke bewustzijn. Ervaringen die ik nog nooit had gehad.
Iedereen die zo'n opening van het innerlijk bewustzijn meemaakt zal het anders omschrijven maar er zullen overeenkomsten zijn zoals een innerlijk geluk dat zich zo maar aan je voordoet en vooral een enorme liefde in jezelf, om jezelf, een liefde die je de wereld heel anders laat ervaren. Het is een geluk dat alle schatten van de aarde je niet kunnen brengen.
Ik heb altijd al graag gelezen. Agastya raadde me aan 'Het avontuur van het bewustzijn' en 'Autobiografie van een yogi' te gaan lezen. Ik las ze ademloos.
Mijn ziel werd aangeraakt door de woorden, de ervaringen van mystici en yogi's. Daar begon mijn weg.

Je hebt ook een leven gehad aan de buitenkant met een man, een gezin en werk. Hoe verhouden die twee werelden (binnen en buiten) zich tot elkaar?
Misschien klinkt het raar in de oren van andere mensen, want voor mij waren het niet twee werelden. Ik was niet zo gelukkig in de 'gewone' wereld, maar toen de yogaweg voor mij begon was er alleen die wereld. Ik had een enorme honger naar het geestelijke ontdekt en dat was het enige belangrijke voor mij.
Ik had het voorrecht het leven te delen met iemand die al een geestelijke weg ging. Zo werd voor mij het pad ingekort en versneld. Mensen denken dan dat je weg over rozen gaat, maar niets is minder waar. Versnelling betekent ook dat de beproevingen die je in deze wereld door moet maken, de tests, de ervaringen, de verleidingen waar je je lessen uit moet halen, gecomprimeerd worden. Agastya was een veeleisende man met een enorme scheppingsdrang, die voor de mensen om hem heen niet bij te benen was. Ik denk niet dat ik lang naast hem had kunnen lopen als ik niet zo'n groot ideaal had gekoesterd. De ups en downs van het leven ging ik aan of onderging ik met God in mijn hart. Dat hart stond vaak onder druk. Inayat Khan omschrijft dat ergens heel mooi. Hij zegt: wanneer mijn hart breekt, dan komt er geen bloed uit maar licht. Zo heb ik dat ook ervaren, een enorme liefde openbaarde zich, van binnen en naar buiten.
Foutloos was die periode zeker niet, verre van, maar zo was het.
Die twee werelden en hun tegenstellingen zijn trouwens het aloude probleem bij de yoga beoefenaar. Maar in onze yoga, de Integrale Yoga, is een terugtrekking uit de wereld niet aan de orde.

Waarom eigenlijk niet?
Om dat te begrijpen moet ik je eigenlijk iets meer uitleggen over wat yoga is. Yoga is een breed begrip. Yoga bestaat al duizenden jaren en heeft haar oorsprong in India. Tegenwoordig is yoga heel populair en kent inmiddels vele variaties en vormen, die voornamelijk afleidingen zijn van de traditionele hatha yoga, de lichaamshoudingen.
Vroeger, en zeker 5.000 jaar geleden, werd hatha yoga gebruikt als middel om tot verlichting te komen. De harde ascese, de lichaamsoefening en pranayama vormden de middelen tot het opstijgen van de kundalini energie, waardoor de chakra's zich openden en de yogi de hogere rijken van het spirituele bewustzijn kon ingaan.
Er zijn ook andere klassieke vormen van yoga waarbij bijvoorbeeld de liefde tot middel wordt gebruikt of de kennis, maar wat het middel ook mocht zijn, het doel bleef hetzelfde: verlichting bereiken.
Sri Aurobindo, de grondlegger van onze yoga, ontdekte op zijn yoga zoektocht een ander doel, je zou ook kunnen zeggen een volgend doel en zijn middelen waren niet van een bepaalde stroming afkomstig. Hij gebruikte essenties uit de voornaamste stromingen. Hij kon het doel van verlichting niet als einddoel aanvaarden, hij ging de yogaweg niet voor zijn eigen geluk, maar ook voor het geluk van de gehele mensheid. Hij was de voorbereider van de volgende stap in die evolutie.
Dit grote doel heeft gezorgd voor een revolutie in yoga. De dogma's werden van hun voetstuk gehaald, de vormen werden opengebroken, essenties gefilterd, ontdaan van onnodige hardheid en ascese, vrij gebruikt en zelfs opnieuw uitgevonden of aangepast aan toegenomen inzichten.
Omdat zijn yoga ook voor de mensheid werd gedaan was het dus niet mogelijk zich terug te trekken en maakten het leven op aarde en het lichaam deel uit van zijn Integrale Yoga. "Alle leven is Yoga" zou één van zijn beroemde uitspraken worden.

Het beoefenen van Integrale Yoga brengt een versnelling teweeg in het individu. Wat is de methode, is er een methode?
Iedere Yoga brengt een versnelling teweeg.
In de Integrale Yoga beginnen we ook met het zoeken naar de ziel en de stadia die daarop volgen, maar zonder het leven de rug toe te keren en zonder dit als ultiem doel te stellen. De stilte wordt gezocht, en gevonden, maar vanuit die stilte ontspringt de kracht, de Shakti, de kracht tot handelen vanuit de waarheid van de geest.
Deze Shakti wordt in deze yoga ervaren als transformerende kracht, dat wil zeggen dat de mens in wie deze kracht werkzaam wordt ook in zijn menselijke natuur; denken, voelen en lichaam; langzaamaan verandert. Daarom is het zo belangrijk contact te houden met deze naturen, anders kun je ze niet meer veranderen, je hebt er dan geen contact meer mee.
In de Integrale Yoga ga je jezelf ervaren als een enorm experiment.

Kun je daar iets meer over vertellen, hoe dat in praktijk werkt?
Ik zal je iets uitleggen over hoe ik zelf de yoga 'beoefen'. Voor mij speelt de yoga zich op een aantal vlakken af. Om te beginnen in mezelf, het is het voortdurende werk om het

Sri Aurobindo schrijft op een manier die niet voor iedereen toegankelijk is, maar veel mensen hebben wel toegang tot innerlijke ervaringen.

1 Tijdens een nascholing met leerlingen in de tuin van het yogacentrum (2017)
2 Samen met Maitreyi in India (2014)

bewustzijn af te stemmen, te verhogen en te verwijden.
Met periodes van enorme stilte, inspiratie en geluk, met periodes van afwezigheid hiervan, het vallen en opstaan, het afdalen en de weg terugvinden.
Dan speelt de yoga zich af in het werk en de mensen om me heen. Wanneer alles met elkaar verbonden blijkt is dit een grotere yoga dan alleen die zich in je eigen bewustzijn afspeelt, hoewel er zeer nauw mee verbonden. Heb je in jezelf iets overwonnen, dan zul je het waarschijnlijk in de mensen om je heen weer tegenkomen en opnieuw aan het werk moeten. En mensen om je heen is een breed begrip, collega's, leerlingen, familie en kennissen.
En dan speelt de Integrale Yoga zich af in het mens-zijn zelf.
Hoe verander ik mijn aanleg, mijn gewoontes, mijn denken en voelen, mijn lichaam, door de kracht van de geest?
Je kunt prima in meditatie een grote stilte ervaren, maar wanneer je partner boos op je wordt blijft er weinig van over. Je kunt een groot innerlijk geluk ervaren, maar als je een dierbare verdriet ziet hebben gebeurt er toch wat met je. Het is natuurlijk niet zomaar dat de Yogi's van de oude stempel niets met dat gewone leven te maken wilden hebben. Het was een grote hindernis voor het bereiken van die bevrijding.
Maar in deze Yoga horen het leven, de mensen en het lichaam er gewoon bij.
Het mooie van deze Yoga vind ik dat het niets uitsluit. Geen enkele gebeurtenis is onbelangrijk, geen droom is onbelangrijk, alle handelingen en woorden zijn belangrijk, alle relaties met mensen maken er deel van uit. Deze Yoga omarmt alles en allen in een steeds wijder en hoger bewustzijn en verandert langzamerhand al wat is in de schitterende kleuren en de waarheid van de Bron.

In je lessen werk je veel met de teksten van Sri Aurobindo. Je vertaalt ze vaak ook zelf. Wat kun je ons vertellen over de rol van Sri Aurobindo in je leven?
Sri Aurobindo was een yogi, maar ook filosoof, schrijver en een groot Ziener. Ik drink zijn woorden, ze verheffen mijn bewustzijn, ze leiden mijn weg. Agastya was mijn leraar, maar

Sri Aurobindo is mijn Meester. In zijn boeken lees ik mijn eigen ervaringen. Als je weet hoe moeilijk het is om een innerlijke ervaring onder woorden te brengen! De wijze waarop Sri Aurobindo dat gedaan heeft is onnavolgbaar, hij heeft innerlijke ervaringen, stadia en bewustzijnsregionen bestudeerd , ze omschreven, waarbij hij op ieder moment het grote geheel niet uit het oog verliest. Welk hoofdstuk je ook leest, overal zal hij de totaliteit van zijn yoga aanhalen.
In de lessen filosofie probeer ik de mensen mee te nemen naar die andere bewustzijnsregionen, probeer zijn woorden uit te leggen of vertel het onderwerp in mijn eigen woorden en ervaringen.
Sri Aurobindo schrijft op een manier die niet voor iedereen toegankelijk is, maar veel mensen hebben wel toegang tot innerlijke ervaringen. Zijn ongelofelijke kennis over deze regionen helpen veel mensen zichzelf beter te begrijpen, en yoga beter te begrijpen.
En als je Sri Aurobindo noemt, noem je de Moeder. Deze twee grote zielen belichaamden de Integrale Yoga. Van Sri Aurobindo is de kennis, de Moeder is de uitvoerende kracht daarvan.
Wat zij tot stand heeft gebracht kan geen mens begrijpen. Men kan er alleen maar het diepste respect en ontzag voor hebben.

De huidige tijd is een pittige periode met bijzondere uitkomsten. Ons team blijkt bijzonder inventief en stress bestendig te zijn.

Je bent ook centrumleider en werkt met een team. Hoe zie jouw taak als centrumleider?
Ik zie mezelf als deel van het team en niet zozeer als de leider van het team. In de praktijk is het handig dat er een aanspreekpunt is en een vorm van leiding. Ons team is op heel organische wijze ontstaan. Dat wil zeggen dat ieder een bijdrage levert in dat waarin hij goed is. Sommige mensen hebben een goed ontwikkeld denkvermogen en veel aanleg voor de hatha yoga, zij spelen een grote rol in de totstandkoming van het lesmateriaal en de opleidingen. Anderen hebben een meer praktische aanleg en zorgen ervoor dat het pand netjes is, de koffie klaar staat in de pauze en voor een lekkere lunch. Er zijn mensen die graag lesgeven en goed met mensen om kunnen gaan en natuurlijk heeft ieder wel een combinatie hiervan. Harmonie in het team vind ik heel belangrijk, maar ook de mogelijkheid en de wil om te groeien op de manier die bij iedereen afzonderlijk het beste past.
De huidige tijd is een pittige periode met bijzondere uitkomsten. Ons team blijkt bijzonder inventief en stress bestendig te zijn. Er is een groot gevoel van saamhorigheid ontstaan, hulpvaardigheid op alle fronten en doorzettingsvermogen. We hebben alle zeilen bij moeten zetten en dat hebben we gedaan.

De wereld maakt op dit moment idd een turbulente tijd door. Hou je je bezig met dit soort grote gebeurtenissen? Heb je er een bepaalde visie op?
In deze yoga is alles belangrijk, de kleine en de grote gebeurtenissen. Maar om te zien wat ik zie zou je mijn ogen moeten hebben. Wanneer je je in de yoga van Sri Aurobindo verdiept ga je de uiterlijke gebeurtenissen steeds meer zien als de materiële neerslag van de innerlijke veranderingen en niet meer als losstaande gebeurtenissen.
Voor het denkvermogen van de mens dat zo snakt naar controle en zekerheid zal heel het leven onzeker zijn, en zeker de toekomst. Voor de geestelijke mens is er een heel andere zekerheid, maar die mag iedereen zelf zoeken en gaan ervaren.

Is er een bepaalde boodschap die je de lezers van het magazine zou willen meegeven?
Als je ons magazine al een tijdje leest en vaak geraakt wordt van binnen door wat je leest en je denkt er al langer over eens een opleiding te komen doen, kom dan eens langs voor een kennismaking. Vanaf juli gaan we weer mensen ontvangen.
Niet iedereen hoeft natuurlijk yogadocent te worden, maar veel mensen ervaren de waarde van een opleiding als periode voor hun eigen innerlijke ontwikkeling.
Yoga is zoveel meer dan een reeks lichaamshoudingen!
Misschien krijgt je leven wel een heel ander perspectief dan je nu hebt.
Je voelt zelf wel wanneer de tijd rijp is.

Als je ons magazine al een tijdje leest en vaak geraakt wordt van binnen door wat je leest en je denkt er al langer over eens een opleiding te komen doen, kom dan eens langs voor een kennismaking.

TESTIMONIAL

Al een aantal jaar deed ik yoga, een klasje hier, een klasje daar. Ik voelde: hier wil ik wat mee maar hoe en wat geen idee. Al eerder was ik gestart met een opleiding ayurveda en yoga, hier vond ik niet wat ik zocht.
Van binnen bleef er een stem die steeds weer terugkeerde en zei: “zoek een opleiding”.
In mijn eigen ontwikkeling liep ik steeds tegen mijn enorme verantwoordelijkheidsgevoel, snelheid, hoge energie (die ook fijn is) en stress aan.
Terwijl ik yoga opleidingen vergeleek sprak Integrale Yoga Nederland mij aan. Ik kwam op gesprek en voelde meteen verbinding en liefde. Hier gaat het om wie ik ben en mag ik met liefde naar mezelf kijken. Hier gaat het niet om: hoe lenig ben je, wie kan de houding het best, hoe goed presteer je, enz. Hier leer ik dat yoga mij helpt om dichter bij mezelf te komen. Hier ervaar ik rust. Rust om mezelf nog beter te leren kennen. Hier leer ik dat yoga niet alleen uit houdingen bestaat maar veel meer omvat.
Ondertussen rond ik bijna mijn tweede jaar af en heb zoveel geleerd. Sinds een jaar geef ik ook zelf lessen en volg ik ook nog steeds les bij Integrale yoga Rotterdam.
Dit is het beste kado wat ik mezelf ooit kon geven!

Natalie, 44 jr.

11 jul 14:00 – 17:30

Workshop 5 Tibetanen

Nieuwe energie en verjongingskuur met de vijf Tibetanen!

Midden in het Himalaya gebergte hebben Tibetaanse monniken ongeveer 2500 jaar geleden een serie oefeningen met mystieke mogelijkheden ontwikkeld. Een serie 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.

Gedurende deze workshop krijg je:

- Gedetailleerde uitleg van de houdingen en haar werking op de chakra’s
- Geestelijke oefeningen en eenvoudige meditaties
- Inspirerende boeddhistische teksten
- Naslagwerk

Bij: Integrale Yoga NL Heemraadssingel 64 Rotterdam
Docent: Carolina
Kosten: € 60,00
Voor: iedereen die graag wil
Aanmelden:
integraleyoganederland.nl/workshops/vijf-tibetanen/

Hoe gaat het met je?

Is een veel gestelde vraag in deze “Corona tijd”.
Veel mensen zijn angstig, bezorgd en onzeker en verwachten dat een ander hetzelfde ervaart.
Voor mij is het een hele bijzondere periode… er komt eindelijk wat in beweging.
Ik ervaar al een langere tijd een gevoel van dreiging, zwaarte en onrust en nu het er is, voelt het ook als een soort van doorbraak. Net als bij koorts… een doorbraak en daarna knap je weer op en is een waarneembare verandering duidelijk voelbaar.
Ik heb net als velen mijn lesgeven “binnen” moeten stopzetten en ben op “online” overgegaan.
Voor de leerlingen was het even lastig, het vergt wat discipline om jezelf de tijd te gunnen om een les te volgen.
Maar uit de positieve reacties van de meesten lees ik dat het volgen van een les thuis heel goed gaat.
Ik kreeg bloemen en vele lieve berichtjes…
“Bedankt dat je ons zo toch voorziet van die fijne uurtjes. Het is wat lastiger, met elkaar in de Stalstraat is het toch leuker en bovendien zie ik dan de spinnenwebben aan mijn plafond of in de hoekjes niet, maar jouw vertrouwde rustig stem maakt alles goed.”
Een groot voordeel van online is dat je op ieder gewenst moment de les kunt volgen. Er zijn er die overdag de oefeningen doen en ’s avonds de meditatie.
Voor mijzelf was het raar om geen groepsdynamiek te voelen maar ook daar raak je aan gewend. Ik geef nu drie keer per week online les en sinds kort ook drie keer per week buiten. Eigenlijk is dat een hele goede overgang naar straks weer binnen.
Onze wereld was langere tijd heel wat kleiner, we waren meer aangewezen op onszelf.
Corona heeft ons goed wakker geschud en velen zijn yoga en meditatie nog meer gaan waarderen.
Dalilah Abdoun, Goes

“Corona heeft ons goed wakker geschud en velen zijn yoga en meditatie nog meer gaan waarderen.”

TESTIMONIAL

Hoe moet je verwoorden dat het op zijn minst bijzonder is om zelfs nu nog (gezien mijn leeftijd) te mogen ontdekken dat de aangeleerde, of door omstandigheden eigengemaakte grenzen, niet definitief of onherroepelijk, maar aanpasbaar zijn. Dat er nog zóveel niet bekend is.
Door middel van kennis, inzet en de manier van begeleiding en overbrengen door zowel Lopamudra als het team van Integrale Yoga Nederland, kom je op een heel prettige en veilige manier tot nieuwe inzichten.
Ik heb het afgelopen jaar als zeer waardevol, leerzaam en verrijkend ervaren. Het “bewijs” hiervoor kreeg ik soms ook via terloopse opmerkingen van familie en vrienden (ongevraagd). “Soraya wat is er nou anders aan je? Ik merk een verschil…. een innerlijke rust in jou”. Dit zijn complimenten die mijns inziens toebehoren aan Lopamudra en haar team.
Ik hoop oprecht dat ik nog jaren anderen kan en mag helpen hiermee en kijk dan ook uit naar deel 2 van de docentopleiding.

Soraya, 58 jaar

12 + 19 + 26 jul 14:00 – 17:30

Nascholing Yogatherapie bij scoliose

Scoliose is een zijdelingse verkromming van de wervelkolom, waardoor één of twee bochten ontstaan.
Het komt in meer of minder ernstige mate voor bij 4 op de 100 mensen. Er zijn vele soorten en maten en niet iedereen ervaart de ongemakken die gepaard kunnen gaan met het hebben van deze afwijking in de ruggengraat. Of je er nu zelf last van hebt of één van je leerlingen, deze workshop kan je inzicht geven in de meest voorkomende klachten. Door te werken met spierherstellende oefeningen en het uitbalanceren van het lichaam kun je klachten doen afnemen en/of voor zijn.

In deze driedaagse workshop krijg je:

- Uitleg over wat een S-, een C- en een lumbale scoliose is
- Bewustwording van overontwikkelde en onderontwikkelde spieren als gevolg van scoliose
- Het verschil leren zien tussen een scoliose en een disbalans in de spieren die lijken op scoliose
- Diverse hatha-yogahoudingen en ademhalingsoefeningen die de disbalans kunnen doen afnemen en/of de klachten doen afnemen.
- Anatomie van de belangrijkste spieren die onder spanning staan als gevolg van scoliose
- Het zuiveren van de nadi's en andere ademhalingsoefeningen
- Zelfreflecterende vragen die inzicht geven in de klachten
- Bhavana's (geestelijke oriëntatie) die een helende kracht hebben
- Meer zelfvertrouwen
- Meer ontspanning
- Naslagwerk

Bij: Integrale Yoga NL Heemraadssingel 64 Rotterdam
Docent: Carolina
Kosten: € 200,00
Voor: docenten en docenten in opleiding van Integrale Yoga Nederland.
Aanmelden: integraleyoganederland.nl/workshops/scoliose-en-yoga/

1 aug 09:30 – 15:00 Eenvoudig mediteren

Meditatie is een belangrijk onderdeel van een Integrale Yogales. Maar anders dan de asana's en pranayama van de Hatha Yoga is het een onderdeel dat zich afspeelt in het 'ongeziene' en daardoor wordt het vaak ervaren als minder concreet.
Maar is dat wel zo?
In deze nascholing maken we het onderdeel meditatie eenvoudig, herkenbaar en toepasbaar op vele manieren.

De workshop wordt gegeven door Lopamudra en Soerya en bestaat uit de volgende lesonderdelen:

Wat is meditatie?
In deze les gaan de uitwisselen wat we weten van meditatie, hoe we kunnen uitleggen wat meditatie is.
Mediteren
We doen verschillende eenvoudige meditatie-oefeningen met elkaar en bespreken deze na.
Meditatie binnen Integrale Yoga.
De belangrijkste meditatiemethodes aanbevolen door Sri Aurobindo en De Moeder.

Bij: Integrale Yoga NL Heemraadssingel 64 Rotterdam
Kosten: € 99,00
Voor: docenten en docenten in opleiding van Integrale Yoga NL
Aanmelden:
integraleyoganederland.nl/workshops/eenvoudig-mediteren/

TESTIMONIAL

Het afgelopen jaar heb ik de opleiding deel 4 mogen volgen. Net als de voorgaande jaren was het weer een kado om eens in de twee weken samen te komen met ons inmiddels zeer hechte groepje, dat al vanaf deel 1 bij elkaar is.

Gedurende de afgelopen jaren is er ook een hechte band ontstaan met alle medewerkers van IYN. Het voelt inmiddels als een grote familie. De persoonlijke en liefdevolle aandacht, de inspirerende lessen, de wijze woorden, het huilen en zeker ook lachen met elkaar, het voelt als een prachtige reis. En zeker confronteert de yogaweg me ook regelmatig met pijnlijke en persoonlijke obstakels. Tijdens de lessen is hier ook alle aandacht voor en bovendien leren we juist ontzettend veel van elkaar. Dat de reis vanaf medio maart dit jaar een ander karakter kreeg was natuurlijk een flinke domper. Corona en de daaruit volgende maatregelen betekenden dat we elkaar fysiek niet meer konden treffen en dat we aangewezen waren op online lessen. Dat was echt wel even wennen en natuurlijk zou ik het liefst weer in de warme en persoonlijke setting op het opleidingscentrum terugkeren met z'n allen. Maar het is nu even zoals het is en inmiddels heb ik zeker ook de online lessen weten te waarderen. Ondanks de fysieke afstand merk ik dat er ook (en misschien wel dankzij) deze bijzondere periode mooie leermomenten zijn. Ook de prachtige hatha lessen, meditaties, satsangs e.d. die voor ons online ter beschikking staan zijn een waardevolle aanvulling, die we voorheen niet hadden. Ik kan nu op elk gewenst moment een mooie les uitkiezen en deze in alle rust beleven. Fantastisch toch !

Graag sluit ik af met een enorm grote dankbaarheid en complimenten naar het hele team van IYN. Dankzij jullie enorm liefdevolle en creatieve inzet staan we nog steeds in verbinding met elkaar en is er nog alle ruimte om onze yogaweg te vervolgen. Dank, dank, dank 🙏 En hopelijk kunnen we elkaar toch ook weer snel fysiek ontmoeten en een dikke knuffel geven.

Leon, 51 jaar jong

"Iemand die niet de moed heeft om geduldig en krachtig het leven en zijn moeilijkheden onder ogen te zien, zal nooit de nog grotere innerlijke moeilijkheden van de sadhana kunnen doorstaan. De allereerste les in deze yoga is om het leven en zijn beproevingen met een rustige geest, vastberaden moed en een volledige afhankelijkheid van de Goddelijke Shakti onder ogen te zien."

Sri Aurobindo

Yoga in de keuken

Voor de mensen die een opleiding volgen bij IYN is Ingrid Schuurhof een bekende in de keuken. (Bijna) altijd blij en met een tomeloos enthousiasme houdt ze ervan anderen te verwennen met eigen gebakken cakes en lunchgerechten. En zo ontstond in de loop van de tijd een boek met eenvoudige soepen, salades, bijgerechten en andere lekkernij.

Hoe ben je op het idee gekomen om dit boek te gaan schrijven?
De leerlingen, docenten en andere bezoekers van het centrum vragen ons vaak naar de recepten die we gebruiken voor de heerlijke lunches tijdens opleidingen en workshops. Daarom ben ik de recepten gaan uitwerken op A4 met leuke plaatjes erbij. Het recept van de soep of salade van die dag hangen we tegenwoordig op de keukendeur. Leerlingen maken daar fotootjes van en zeggen vaak tegen ons: “Hier zou een kookboek van moeten komen!” Zo is het idee om een boek te maken ontstaan. Het in elkaar knutselen is anderhalf jaar geleden begonnen. Elke keer een gerechtje uitwerken, mooie foto’s of plaatjes erbij zoeken. Toen alles klaar was heb ik het laten zien aan mijn dochter Maaike en Anette, een docent met wie ik regelmatig naar huis fiets. Zij hebben er vanuit een ander “oogpunt” naar gekeken en hun hulp aangeboden om er een echt boek van te maken. De recepten gingen over en weer, lezen, verbeteren, nog mooiere foto’s erbij , en pas als we er alle drie een duim omhoog voor gaven kon er aan het volgende recept gewerkt worden. Eén ding wilde ik mij absoluut eigen

“De belangrijkste ingrediënten koop je niet in de supermarkt, maar komen uit jezelf: stilte + liefde + aandacht + tijd + plezier.”

houden en dat is de manier van het schrijven.

Je leest dit boek alsof ik het jou vertel. Maar oh wat viel er steeds een hoop te verbeteren. Ik bereikte een punt waarop ik dacht: ik heb hier dus even helemaal geen zin meer in. Maar toen kwam toch de kracht om het weer op te pakken en verder te gaan om er iets heel moois van te maken. Het voorwoord heb ik zeker wel 20 keer opnieuw geschreven…

Wat was je kookervaring toen je hier in de keuken aan het werk ging?
Ik kon lekker koken. Ik kom uit de hotelleriewereld, daar mocht ik vaak een handje helpen in de keuken. Ik had altijd veel vragen aan de koks, was nieuwsgierig. De keuken, koken, producten, het heeft me eigenlijk altijd al geboeid. Dat zit niet in de familie, dus komen ze graag bij Ing eten. Wanneer we tuinfeesten geven vind ik het altijd heerlijk hier iets moois van te maken, bijvoorbeeld een mooi buffet. En ja, de zelf gebakken taarten voor bij de koffie/thee konden natuurlijk niet ontbreken. De voorbereiding gaf mij nog het grootste plezier.

Ben je anders gaan koken sinds je in de keuken van het yogacentrum staat?
Voor ik in de keuken van het yogacentrum ging werken was ik al geïnteresseerd in producten en nieuwe recepten. Zo ging ik hier ook aan de slag. Ik kwam elke keer met nieuwe recepten van soepen die ik graag wilde maken. Shahzadi, die op dat moment de keuken runde, maakte de recepten die er in de loop van de jaren waren verzameld. En het heeft veel van haar geduld gevraagd om met mijn enthousiasme voor nieuwe recepten om te gaan. Shahzadi heeft me toen één voor één geleerd de recepten te maken die er al jaren voor zorgen dat deze keuken zo succesvol is bij de leerlingen van het yogacentrum. Pas toen ontdekte ik, je kunt wel elke keer iets anders willen, maar zo wordt hier niet gekookt.
Je houding, het bewust bezig zijn met het bereiden van het voedsel, daar schuilt de kracht in van een lekkere maaltijd. De belangrijkste ingrediënten koop je niet in de supermarkt, maar komen uit jezelf: stilte + liefde + aandacht + tijd + plezier. Hier op het yogacentrum heb ik leren koken vanuit mijn hart.

Waarom wil je dat mensen jouw boek gaan kopen en gebruiken?
Mijn bedoeling is zeker niet om er rijk van te worden. Rijk ben ik er al van geworden, door dit boek te maken. En ja, ik heb er wel twee achterliggende gedachtes bij. De eerste is dat ik hoop dat veel mensen dit boek gaan kopen en dat zij net zoveel plezier krijgen in het maken van deze eenvoudige gerechten als ik. Ik hoor vaak dat mensen die echt niet van koken houden, toch aan de slag gaan met recepten van de yoga, er succes mee hebben bij de gezinsleden en zelfs bij hun visite. En dat is wat ik zo graag wil, dat we het plezier om te koken kunnen doorgeven, zoals dat we hier ook met de Integrale Yoga doen. Vandaar ook de titel: 'Yoga in de keuken
De tweede reden waarom ik hoop dat mensen het boek gaan kopen is dat er van elk verkocht boek een deel van de opbrengst naar het yogacentrum gaat.

Yoga in de keuken, heb jij die titel zelf bedacht?
(Lacht) Oh dat was ook zo'n dingetje. Ik had een lange lijst gemaakt met titels om uit te kiezen. Toen kwam Maaike bij mij en ik zei tegen haar: "Ik weet het niet. Het is het allemaal niet, ik kom er niet uit". Toen zei Maaike: "Het is toch niet zo moeilijk, noem het gewoon Yoga in de keuken." Ik was verbluft…
Daarna hebben we heel wat heen en weer geschreven en gespard met z'n drieën over de subtitel en kwam Anette uit op: 'eenvoudig de weg naar een heerlijke lunch'.

Hoe kunnen mensen dit boek aanschaffen?
Er is nu in een bepaalde oplage gedrukt voor de mensen die mij aan het hart liggen en een aandeel hebben gehad in de totstandkoming van dit boek.
Mensen kunnen dit boek bestellen via een intekenlijst. Zodra er voldoende geïnteresseerden zijn om een grotere oplage te bestellen ontvangt iedereen een betaallink en plaatsen wij de bestelling. Aanmelden kan nu al op de volgende pagina:
https://integraleyoganederland.nl/yoga-in-de-keuken/
En zoals gezegd gaat een deel van de opbrengst naar het yogacentrum en dat komt zeker in deze Coronatijd heel goed van pas. Dus ik hoop dat veel mensen het gaan kopen, niet alleen voor zichzelf, maar ook om anderen cadeau te doen. Het voegt iets moois toe in iedere keuken.

yoga docentenopleiding

Docent Integrale Yoga Deel 1

Dinsdag 1 september 2020 t/m 2 februari 2021
1 lesdag per week; 20 lesdagen;
tijdsduur ca 5 maanden

Woensdag 2 september 2020 t/m 3 februari 2021
1 lesdag per week; 20 lesdagen;
tijdsduur ca 5 maanden

Donderdag 3 september 2020 t/m 1 juli 2021
1 lesdag per 14 dagen; 20 lesdagen;
tijdsduur ca 1 jaar

Zaterdag 12 september 2020 t/m 26 juni 2021
Iedere 2e en 4e zaterdag van de maand
Extra oefendagen op zondag 31 januari en zondag 30 mei

Docent Integrale Yoga Deel 2

Woensdag 2 september 2020 t/m 3 februari 2021
1 lesdag per week; 20 lesdagen; tijdsduur ca 5 maanden
Zaterdag 12 september 2020 t/m 26 juni 2021
iedere 2e en 4e zaterdag van de maand
Extra oefendagen op zondag 31 januari en zondag 30 mei

Docent Integrale Yoga Deel 3

Dinsdag 8 september 2020 t/m 19 januari 2021
Totaal 16 lesdagen

Zondag
2e en 4e zondag van de maand
27 september 2020 t/m 27 juni 2021
Totaal 16 lesdagen

Docent Integrale Yoga Deel 4

Donderdag 10 september 2020 t/m 24 juni 2021
2e en 4e donderdag van de maand

Zondag 27 september 2020 t/m 27 juli 2021
2e en 4e zondag van de maand
In totaal 16 lesdagen.

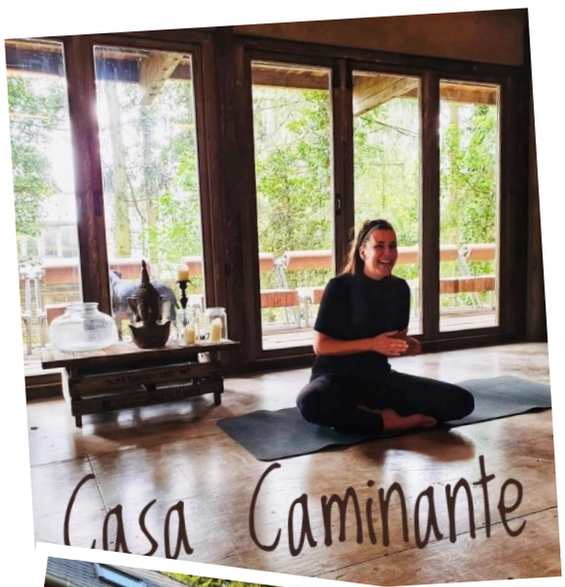
Alle startdata zijn onder voorbehoud van voldoende aanmeldingen.

Wij streven ernaar de gekozen dag van de deel 1 opleiding voort te zetten voor de aansluitende deel 2 opleiding.

TESTIMONIAL

Sinds 2 jaar ben ik verbonden aan het Integrale Yoga centrum om opleidingen yogadocent te volgen.
Ik heb vele opleidingen gedaan zowel zuiver theoretische- als spirituele opleidingen maar deze bij Integrale Yoga Nederland zijn voor mij de kers op de taart! De afgelopen periode heeft mij verdieping gebracht naar het echte begrijpen. Meer begrip over de zin van het leven en ook naar rust en stilte binnen mijzelf. De wijsheid die verkregen is door het beoefenen van de yoga en het volgen van theorielessen gun ik iedereen. Ook al wil je geen yogadocent worden, is het volgen van de lessen echt een must voor je persoonlijke ontwikkeling. Ook de uit nood geboren online lessen doen aan kwaliteit niet onder voor de face to face lessen. Mijn petje af hoe de school geschakeld heeft om toch de lessen te kunnen laten doorgaan.

Marianne, 60 jaar



Yoga Retreat Frankrijk

21-8-2020 t/m 24-8-2020

Een bijzonder weekend (21 t/m 24 augustus) 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 drieëneenhalf uur rijden van Utrecht ontdek je deze bijzondere plek aan de rand van de Noord-Franse Champange 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 vele 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. Een huis vol verhalen, voortvloeien in het huis aangebrachte materialen en inrichting. 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:

- Drie overnachtingen op een 2- persoonskamer
- Drie (vegetarische) maaltijden per dag
- Onbeperkt drinken: thee, koffie, gezonde smoothies
- Yogalessen/ meditatielessen/ stiltedag/ Yoga Nidra
- Gebruik van buiten jacuzzi en sauna
- Gebruik van handdoeken, badjassen en slippers

Totale kosten: € 385,- p.p. o.b.v. 2-persoonskamer
Bij te boeken dit weekend ter plaatse:

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

MEER INFORMATIE: ZENSAYOGA.NL/YOGA-RETREAT-FRANKRIJK/

Moeder worden in Coronatijd

Met een zwangerschapstraan over mijn wangen ben ik begin januari met verlof gegaan en heb ik de lessen over laten nemen door drie fantastische yogadocenten. Wat een gek gevoel om iedereen zo te gaan missen al die maanden, want je bent zo verbonden met elkaar. En toen wist ik nog niet dat we elkaar veel langer zouden moeten missen dan mijn zwangerschapsverlof.

Bewust de laatste weken van mijn zwangerschap meemaken was echt een cadeautje. En wat een geschenk hebben wij op 6 februari mogen ontvangen: onze lieve Bodhi. Die eerste paar weken konden we rustig opstarten en vooral veel met elkaar knuffelen. Totdat de wereld werd getroffen door de pandemie. Zeker toen Nederland er mee te maken kreeg, voelde ik mij aan alle kanten 'aangevallen'. Waar was de rust? Ik voelde een hele intense energie in het hartcentrum, een enorme druk, die ik bijna niet kon verdragen met mijn nog half zwangere lijf.
Toen de yogastudio dicht moest, keerde ik naar binnen. Ik had een maand na de bevalling nog niet genoeg kracht en energie om goed op de situatie in te spelen. Ik voelde me verloren op het moment dat ik zo graag had willen genieten van alles. Er zat dus niets anders op dan me te berusten in de situatie en dan helpt het mij om te gaan schrijven. De tekst hiernaast schreef ik om mijzelf moed in te spreken.

Het appje van Lopamudra kwam als geroepen:
“Kunnen wij iets voor je betekenen Sandra?”
“Euhhh JAAA!!!”
Ze bood mij een plekje aan op vrijdagmiddag om online en live les te geven aan alle leden van Zensa Yoga. En na twee weken stond ik voor de camera yogales te geven aan mijn leden. Zeker 45 mensen tuneden in op die vrijdagmiddag. Ik werd overladen met blijdschap en na de les stroomden er tranen van blijdschap over mijn wangen. Jeetje, wat had ik dat gemist, zeg. Het was zo leuk om iedereen weer te zien, ook al was het op een beeldscherm.

Ik ben dankbaar dat ik zo'n sterk centrum achter me heb staan en voel me enorm gesteund. Ook voor alle donaties die we hebben mogen ontvangen om door te gaan met wat we vanaf 1 juli weer gaan doen: Yogales geven in de yogastudio. Nogmaals iedereen bedankt voor jullie giften, wat mooi om zo gesteund te worden!

Ik had de afgelopen tijd het gevoel alsof ik in twee werelden leefde. De eerste wereld van mijn spetter van een zoon, geluk overstroomde mij, gevoel van liefde en geluk, gevoel van bescherming voor hem tegen de gekke wereld waarin hij geboren is. De andere wereld waarin mijn yogastudio de deuren moest sluiten. Het bijzondere is dat ik me totaal geen zorgen heb gemaakt. Stap voor stap doe je wat gedaan moet worden en zo ga je elke keer een stukje vooruit. Totdat het moment komt, dat de deuren weer open mogen en de eerste lessen gegeven mogen worden. Wat zal dat fijn zijn zeg... en dat is nog zachtjes uitgedrukt.

Sandra Koornneef, Zensa Yoga, De Lier

Voelbaar zijn de energiestromingen
om me heen en door me heen.

Is het nou wat IK voel of is het iets van buitenaf?
Voel ik me zo omdat iedereen zich zo voelt?

Steken we elkaar soms aan in de vorm van energie?
Die enorme energieDRUK voelbaar in het hartcentrum.

Ik maak me misschien druk om iets wat wel of niet komen gaat, maar ik weet het niet.

Ik weet in principe niets.
Het enige wat is, is het NU.

Is dat de uitdaging waar we met elkaar voor staan?
Het leren om steeds meer in het HEDEN te leven?
Een transformatie van het hele menszijn?

Maar hoe ga ik dan NU met deze bizarre situatie om,
hoe hou ik me staande in het midden van deze chaos?

Het midden van MEZELF opzoeken,
iets wat erg moeilijk is in deze tijd, maar juist NU erg belangrijk.

Yoga is de weg tot zelfrealisatie en dat gebeurt niet zonder slag of stoot,
het vergt discipline, geen achterover leunen.

Dus ik zit stil, doe yoga, mediteer om mijn KERN op te zoeken, de BRON, de ZIEL, hoe je het ook noemen wilt.

Ik ga de stilte in en verhoog mijn frequentie,
trek goeie dingen aan en laat de rest buiten me.

Ik ervaar mezelf zoals ik mezelf nog nooit heb ervaren.
Varend in een oceaan van liefde en licht.

Eén met de bron, waar alle liefde zich bevindt,
de plek waar je nooit alleen en eenzaam bent.

Waar je veilig bent, omarmd door het Goddelijke.
Totale afstemming en één met al wat is.

Sandra

TESTIMONIAL

Dankbaar ben ik dat de integrale yoga op mijn pad is gekomen en in het bijzonder de kennismaking met de docenten van dit centrum. Zodra je je eerste stap over de drempel zet van dit prachtige centrum, stap je in een warm bad en word je door iedereen die verbonden is aan dit centrum met een enorme hoeveelheid kennis, kunde, zachtheid, warmte en geduld begeleid op jouw pad.

Inmiddels ben ik bijna klaar met de docenten opleiding deel 1 en ik kijk al enorm uit naar deel 2 waarin ik onder goede begeleiding van de inspirerende docenten weer verder mag groeien op dit pad waar ik niet meer van af zal stappen.
Het fijne is dat dit een praktijkgerichte opleiding is. Je voelt en ervaart waarom iets zo is of juist niet en deze ervaringen neem je mee, integreer je, in je dagelijks leven.
Maar ook leer je deze opgedane ervaringen over te brengen tijdens je eigen yogales aan je toekomstige leerlingen.
De opleiding is heel uitgebreid, naast dat je je zelf enorm ontwikkelt, leer je over de grondleggers Sri Aurobindo en de Moeder, het geven van Integrale Hatha Yoga, ademtechnieken en meditatie, maar bijvoorbeeld ook over het bewustzijn, de kracht van boven, de chakra's en krijg je anatomielessen.

Tijdens deel 1 hebben we vanwege de Corona-maatregelen een omschakeling gemaakt naar een digitale manier van elkaar ontmoeten en les krijgen. Een onbekende stap die alle docenten van dit centrum met enorme toewijding en liefde hebben gemaakt tot een succes, waarin persoonlijke aandacht en mogelijkheden om verder te groeien ook via deze weg mogelijk worden gemaakt.
Ik mis wel de overheerlijke en gezonde lunch en het lekkers bij koffie/thee waar we enorm mee worden verwend tijdens de opleidingsdagen, maar binnenkort kunnen we hier ook weer van genieten, want we mogen weer letterlijk met onze voeten over de drempel komen van dit in alle opzichten mooie centrum.

Claudia, 40 jaar

Satsang weekend

Na een heel bijzonder weekend in januari, wordt dit tweede bezoek van Tiger aan Enkhuizen wederom een prachtige reis naar de essentie van ware vrijheid. De naam van deze weekend retraite is dan ook: The Sweetest Freedom.

"Om te 'denken' dat we vrij zijn is één, maar als die vrijheid niet de heerlijkheid aanraakt die het hele leven lief heeft, dan ontbreekt het échte vrij zijn."

Tiger zal dit weekend op een speelse wijze, de schoonheid openbaren van alles en laten zien hoe alles onze diepste liefde en openheid waard is.

Op zaterdag is het thema: 'The Freedom to BE Passionate'. Hier krijg je de kans om je innerlijke landschap te onderzoeken en je te verbinden met een passie die oprecht verlangt om tot leven gewekt te worden en gedeeld te worden met de wereld.

Op zondag is het thema: 'To Forgive Everything, and be Free'. Ware vrijheid gaat niet alleen om zelf 'vrij' te zijn, maar ook om anderen de ruimte te geven eerst vrij te zijn. Tijdens deze dag zal naar voren worden gebracht hoe 'onschuldig' iedereen eigenlijk is en voornamelijk jijzelf. Als je ooit dingen wilde loslaten zoals schaamte, schuldgevoel, je zorgen maken en zelfoordeel, dan is deze dag zeker het bijwonen waard.

Verder zullen we dit weekend samen genieten van lekker eten en goed gezelschap.
We gaan er wederom een bijzonder, liefdevol en verdiepend weekend van maken.
Je kunt kiezen voor het hele weekend, alleen zaterdag of alleen zondag. De dagen duren van 10:00 tot 17:00 uur.

Kosten:
€85,00 voor één dag en €140,00 voor het hele weekend. (incl. heerlijke lunch)
Overnachten kan in Enkhuizen, in één van de fijne B&B's of hotels.

Meer informatie (ook over wie Tiger is) en aanmelden via:
elementsyoga.nl/retreats/

Yoga & detox weekend

Gezondheid is een 'hot' topic op dit moment. Wil jij bepaalde eet- of drinkgewoonten doorbreken, een reset doen voor je lichaam en/of gewoon een weekend helemaal voor jezelf met Yoga in het vooruitzicht hebben? Dan is dit weekend in het pittoreske Enkhuizen wellicht iets voor jou.

Deze dagengaan over gezondheid en rust op alle gebieden van jouw Zijn. Over het in balans brengen van je fysieke en energetische systemen. En over het ervaren van innerlijke rust en het opdoen van meer energie.

Het is een milde detox, omdat je bepaalde dingen even niet eet en twee dagen alleen sappen en soepen nuttigt. Maar je krijgt voldoende binnen en het is vooral gericht op wellness en ontspanning en eventueel het doorbreken van bepaalde patronen.

Voorafgaand aan het weekend krijg je een (telefonisch) consult met natuurvoedingsdiëtist Arenda om je voor te bereiden. Je krijgt een handleiding met een afbouwschema en de maandag voorafgaand aan het weekend start je met het aanpassen van je voedingspatroon.

We bieden twee keer per dag Integrale Yoga aan en je krijgt twee verse biologische sappen en twee heerlijke soepen. Daarnaast krijg je kruidenthee en gefilterd en geïoniseerd water. Je hebt ook de mogelijkheid om een massage te boeken.

Je bent 2 dagen in de Yogastudio bij Elements in Enkhuizen en je slaapt thuis (als je in de buurt woont) of in een B&B in de buurt van de studio. We kunnen diverse logeeradressen aanbevelen.

Kosten: €175,00.

Nu 10% korting voor alle Integrale Yogi's met code: INTEGRALEYOGAROTTERDAM

Meer informatie en aanmelden: elementsyoga.nl/retreats/

Zen aan zee!

3-Daagse Yogaretraite
18 t/m 20 september 2020

Een aantal dagen uit je vaste stramien en de focus terug naar jezelf. Om je weer te verbinden met wie je in werkelijkheid bent, terug naar je kern met yogalessen, ademhalingsoefeningen en meditatie.

In deze drie dagen wordt je door ons meegenomen naar de stilte, rust en ontspanning. We logeren in een prachtige omgeving met gezond biologisch eten en je kan gebruik maken van de uitgebreide faciliteiten van het huis. We verblijven 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.

Onze retraite is geschikt voor alle niveaus. Dagelijks zijn er twee yogalessen en een andere activiteit zoals bijvoorbeeld een klankschalen concert of een Hara wandeling. Optioneel kan je een massage, Access Bars®-sessies en energetische consulten bijboeken.

Mishja en Margriet hebben beiden al jaren ervaring in het lesgeven. Beiden hebben een groeiende yogastudio in hun woonplaats waar mensen genieten van hun yogalessen, kennis en ervaring. Naast hun ervaring in Yoga, hebben zij allebei een goed gevulde rugzak op het gebied van healing, spiritualiteit, rituelen, coaching, intuïtieve ontwikkeling & begeleiding. Al deze facetten zijn verweven in hun lessen en in deze retraite. Je kan dus met recht spreken van Yoga & meer.

Een prachtige mogelijkheid 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.

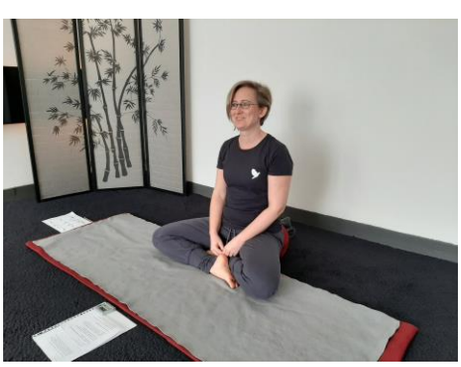
Kortom, een cadeau voor jezelf om helemaal zen te worden aan zee!

Voor meer informatie:
https://www.shivayoga.nl/yoga/yoga-retraite-zen-aan-zee

Yoga tijdens Corona

We zijn deze tijd allemaal nogal wat uitdagingen tegen gekomen en één daarvan was het online yogales geven.
Zelf was ik bloednerveus, dat mag je best weten. En al de techniek die erbij kwam kijken maakte me in het begin behoorlijk overprikkeld. Ook vond ik het best eng om op maandagavond zo moederziel alleen in het pand te zijn. Maar gelukkig had mijn man inmiddels ook wel wat behoefte aan een yogalesje, dus die ging lekker meedoen achter de camera en is sindsdien iedere maandagavond van de partij.
Mijn grootste blunders waren dat ik vergat op te nemen, of dat ik vergeten was de microfoons van de deelnemers uit te zetten, maar met vallen en opstaan lijk ik het nu redelijk onder de knie te hebben.

Nou was ik wel benieuwd hoe de andere yogadocenten, die de onlinelessen vanuit ons mooie pand aan de Heemraadssingel geven, ervaren hebben en stelde hun een paar vragen. Veel leesplezier en we zien elkaar spoedig!
Carolina



Op 15 maart viel de beslissing dat de deuren van ons yogacentrum dicht moesten. We hadden het al aan voelen komen. De oplossing waarvan we toen nog dachten dat die voor drie weken zou zijn: online lessen geven. Dan krijg je te maken met live streaming, de snelheid van je internet verbinding, van wifi naar kabel, een aparte microfoon om het geluid te verbeteren, een streaming camera om het beeld te verbeteren, een laptop die het allemaal aankan, ojee, geen netwerkingang, een hub voor de netwerkkabel.
Ojee, niet meer genoeg ingangen voor de microfoon en camera, nog een hub voor de andere randapparatuur. Slechte belichting, hier een lamp, daar een lamp. Welke setting is het beste qua licht? De camera heeft ineens moeite met scherp stellen. De microfoon deed het perfect maar gaat ineens rondzingen.
Ofwel, als je mij vraagt, wat heeft je de laatste maanden het meest bezig gehouden, dan is het de techniek. Soms lijkt het wel of er achter iedere oplossing een nieuw probleem tevoorschijn komt.
Met dank aan Tony die we maar een belletje hoefden te geven en hij stond voor ons klaar, Jacqueline die vele uren stak in de juiste belichting en instructiefilmpjes voor de docenten, is het toch allemaal best goed gekomen.
De reacties van onze leerlingen zijn zo fijn, dat het gedoe eromheen snel vergeten wordt. Want hoe de toekomst er ook uit gaat zien, de online lessen zijn een blijvertje.
Soerya

Toen ik net hoorde dat we online lessen gingen geven reageerde ik helemaal niet. Ik had niet gedacht dat ik dat ging doen. Ik zag het helemaal niet voor me, ik sloeg een beetje dicht. Een maand later realiseerde ik me dat ik dat ook moest gaan doen, jawel een maand later, want het ging nog wel even duren. Ik vond het verschrikkelijk. Totaal onwennig stond ik daar en ik merkte in de lessen dat ik buiten adem raakte omdat ik zo "mijn best" stond te doen. De eerste lessen konden dan ook niet op de Communitypagina, want je hoorde duidelijk dat ik buiten adem was.
Nu gaat het online lesgeven iets beter maar ik vind het nog steeds niet toppie. Het is wel super dat bijvoorbeeld een leerling uit Zeeland mee kan doen, er zijn absoluut voordelen in het online lesgeven. Dat de mensen thuis yoga kunnen doen in hun eigen sfeer zonder dat ze de deur uitgaan, geweldig! Dat is absoluut zo.
Yes. Heel geweldig!
Toen kwam de verlossing voor mijn zaterdaglessen: We gingen lesgeven in de tuin!!! Heerlijk! Goed om de mensen weer te ontvangen en iedereen was heel blij. De uitdagingen in de tuin zijn de kraaien, die maken een keihard kakakaka geluid, soms vooral tijdens de meditatie en dan non stop, maar de mensen genieten vooral van de mooie tuin en de vrede en de rust van het buiten zijn en het samen zijn.
Miranda

Ik was positief verrast door het online lesgeven. Ik vind het vooral prettig dat er voor en na de les de mogelijkheid is om even met de leerlingen te praten.
Ook voel ik tijdens de les goed de verbinding met de leerlingen: alsof ze er ook echt bij zijn.
Ik was daarom ook niet nerveus voor de les. Het voelde heel natuurlijk aan.
Mijn grootste blooper was dat tijdens de les de desinfectiespray nog in beeld stond.
Ik ben heel blij dat ik met de tuinlessen de leerlingen echt weer "fysiek" kan zien. Ook komen er leerlingen die we een tijdje niet gezien hebben omdat ze geen online lessen volgden en het voelt als warme reünie. Wat ik vooral heerlijk vind aan de tuinlessen, is het in de natuur zijn. De wind langs je huid, de geluiden (afgezien de bouwvakgeluiden) en de heerlijke geur van de buitenlucht. Je hoeft alleen maar te zitten met je ogen dicht en je ervaart direct de eenheid met alles om je heen. Heel fijn. Nu maar hopen op een heerlijke mooie zomer!
Mirjam

Het online lesgeven was aan het begin vooral heel intens. Het contact met de leerlingen is anders, er gaan allerlei gedachten door mij heen van alles waar ik rekening mee moeten houden: is er voldoende licht, ben ik duidelijk in beeld, kan iedereen de oefening goed zien als ik die voordoe, kan iedereen mij goed verstaan, heb ik wel op 'record' geklikt, is er niet te veel omgevingsgeluid dat stoort?
De deelnemers heb ik toch liever voor me zitten, veel rustiger en het contact is directer. Dan hoef ik niet zo mijn best te doen, dan gaat het vanzelf.
Ik was blij om bij de tuinlessen iedereen weer te zien en alle techniek los te kunnen laten en 'gewoon' les te kunnen geven. De grote plus van de tuin is de frisse lucht en de geluiden van de vogels, de wind door de bomen.
Hoop dat iedereen nog een tuinles kan ervaren deze zomer!
Lisette

Voor mij waren de eerste weken het online lesgeven heel vreemd en onwennig.
Ik ervaar het online lesgeven nog steeds als een uitdaging, ik ben inmiddels wat minder gespannen maar ik mis de interactie met de leerlingen.
Mijn grootste uitdaging? Tsja, de techniek is voor mij de grootste uitdaging ... gelukkig is er hulp nabij en ik ben erg dankbaar!
Bij aanvang van de lessen ben ik wel nerveus, maar eenmaal begonnen vooral gefocust, geconcentreerd en afgestemd.
Ik voelde mij niet direct als een vis in het water, meer als een vis op het droge.
Het leukste aan het online lesgeven vind ik het contact met de leerlingen voor en na de les en de positieve reacties.
Pascale

Toen ik hoorde dat we online lessen gingen geven, maakte mijn regisseurshart een sprongetje. Ik had eerder al een studiolamp gekocht, maar had deze nog nooit 'voor het echie' gebruikt.
Ik vond het heel leuk om me bezig te houden met een mooie setting, goede belichting etc. om een zo'n goed mogelijke kwaliteit video te creëren.
Dat was nog niet zo gemakkelijk…
Door het streamen bleek de beeldkwaliteit niet zo goed te zijn en het was soms echt moeilijk te achterhalen waardoor beeld en/of geluid niet optimaal waren en hoe we dit konden verbeteren. Ik heb er wel veel van geleerd!
Eerder had ik al video's opgenomen met yoga oefeningen en meditaties voor de Facebook-pagina van Integrale Zwangerschapsyoga, dus ik was al bekend met het voor de camera staan. Doordat ik ook regisseer wist ik goed waar ik rekening mee moest houden tijdens het opnemen, maar dat zorgde er soms ook voor dat ik met 2 petten op aan het lesgeven was; als yogadocent en als regisseur.
Dat maakte het soms lastiger om puur yogadocent te zijn en de diepte in te gaan.
Online lesgeven is een heel fijn alternatief om in contact te blijven met je leerlingen.
Wat heel bijzonder is; ik geef zwangerschaps-yoga en ik had bijna iedere week wel nieuwe leerlingen. In het begin heb je nog leerlingen die voor Corona ook bij je op les kwamen, maar op een gegeven moment zijn de meesten bevallen en krijg je nieuwe zwangeren die je alleen online kent. Ondanks dat we nieuw zijn voor elkaar en we allemaal vanuit een andere setting deelnemen aan de les, voelt het toch alsof we samen zijn.
Je leert elkaar kennen en er ontstaat een groepsgevoel, waarbij ieder haar verhaal kwijt kan. Doordat fysieke afstand nu geen rol meer speelt, komen leerlingen uit verschillende plaatsen. Zo had ik een zwangere dame die iedere week trouw meedeed vanuit Amsterdam! Wat ook bijzonder is aan online lesgeven, je krijgt een kijkje in de wereld van je leerling. Zo kwam regelmatig het dochtertje van deze dame ook even bij mama kijken hoe het was en ons begroeten!
Desalniettemin is het heel anders dan gewoon samenzijn met elkaar.
Je praat voor een camera met allemaal lichten op je gericht en het is veel intensiever dan gewoon lesgeven.
Omdat ik veel betrokken ben geweest bij het verbeteren van de kwaliteit en bij 'troubleshooting' (dat helaas best vaak voorkwam), merkte ik wel dat de vreugde van het 'gewone' lesgeven soms wat minder werd.
Soms had ik een mooie les gegeven en dan bleek dat die helemaal niet was opgenomen!
Toen ik hoorde dat we yogalessen in de tuin met leerlingen zouden gaan geven, zei ik dan ook direct ja! Hoewel ik normaal niet zo'n buitenyoga typje ben, vond ik het een verademing om even niet voor de camera te staan en me met techniek bezig te hoeven houden, maar gewoon alleen maar met yoga en de leerlingen.
Het is me heel goed bevallen; het is heerlijk om in onze mooie tuin (die nu volop bloeit) les te geven terwijl je het gekwetter van de vogels hoort...

Ook de leerlingen vinden het heel fijn om op deze manier les te krijgen!
Al met al vind ik het een hele rijke ervaring en zou ik naast het geven van gewone lessen ook zeker door willen gaan met het geven van online lessen!
Prachtig om op deze manier 'met heel de wereld' in verbinding te kunnen komen!
Jacqueline

Yoga en luistermuziek

Voor de online lessen vonden we het leuk om onder de meditaties wat muziek te gebruiken, maar het is nog niet zo eenvoudig om daar iets moois voor te vinden wat ook nog eens rechtenvrij gebruikt mag worden.
Via Facebook kwam Carolina begin juni in contact met Fred Westra, die zijn muziek aanbood, precies voor dit doel. Toeval bestaat niet!
We hebben zijn album Integrity aangeschaft en gebruiken zijn muziek sinds half juni. Wellicht dat er nog meer albums volgen.
Het leek ons leuk om Fred even aan jullie voor te stellen en daarom stelde Carolina hem een aantal vragen.

Hoe ben je in de muziek terecht gekomen?
Rond mijn 8e jaar kreeg ik een gitaar die 2 jaar aan de muur hing omdat ik drummer wilde worden. Maar drummen in een flatwoning ging natuurlijk niet.
Op mijn 10e leerde ik van een buurjongen Blues spelen en toen was het hek van de dam. Ik speelde elke dag gitaar en wilde net zo goed worden als Jimi Hendrix. Geïnspireerd door gitaristen als Eddie van Halen, Stevie Ray Vaughan en Yngwie Malmsteen oefende ik 10 tot 12 uur per dag als ik niet naar school, en later niet naar werk hoefde.

Hoe zou je jouw muziekgenre noemen?
Ik noem het yoga- en luistermuziek. Yogamuziek omdat het rustige muziek is waarbij ik kies voor een sfeer en instrumenten waarbij die instrumenten niet in de weg van de stem van de yogalerares zit.

> “Ik kies voor een sfeer en instrumenten waarbij die instrumenten niet in de weg van de stem van de yogalerares zit.”

Luistermuziek, omdat ik erg veel aandacht aan de details besteed: kleine percussie effecten en juiste verhoudingen tussen de instrumenten.

Hoe is het gekomen dat je deze muziek bent gaan maken?
2o jaar geleden begon mijn vrouw Erika Noorman met yogalessen geven. Zij kon geen geschikte muziek vinden en zodoende vroeg zij of ik voor haar muziek wilde componeren. Ik ben een groot bewonderaar van de rustige stukken van Bach en Ennio Morricone. Daar is al mijn muziek op gebaseerd. Enerzijds op het minimale, anderzijds op rust, gevoel en melodie.
De muziek op mijn albums is voor een deel door mijzelf geschreven en voor een deel door de andere muzikanten. Ik merk dat het een absolute meerwaarde heeft om de andere (conservatorium) muzikanten hun bijdrage te laten leveren aan de composities.
Soms leg ik een muzikant uit in welke toonsoort, tempo, fraseringen, stiltes, sfeer en feel ik iets zou willen hebben. De muzikant speelt dan een stuk in en tja… wie heeft dan het stuk bedacht? Dat hebben we dan samen gedaan. Dat geeft zo'n meerwaarde. Het komt ook voor dat ik een stuk maak en een van de andere muzikanten doet er iets heel anders mee dan ik voorstelde. Daardoor gaat de compositie een heel andere richting op waardoor het stuk ook voor mij helemaal nieuw wordt.

Hoe is het album Integrity ontstaan?
Ik had zo'n acht albums voor mijn vrouw opgenomen. Deze albums waren sample based en daarom heb ik deze albums nooit uitgebracht. In 2017 besloot ik dat ik alles zelf op wilde nemen met echte muzikanten. Dus via internet muzikanten opgespoord en samen met hen heb ik zo'n 25 tracks opgenomen. Elf hiervan hadden dezelfde sfeer en daar heb ik Integrity van samengesteld.

Wat zijn je verdere plannen?
Om met meerdere muzikanten te kunnen samenwerken heb ik The Samata Society opgericht.
Dat is een project waarbij ik ieder album met een andere artiest samenwerk. Afgelopen week is het eerste album State of Gratitude uitgekomen op alle digitale platformen.
https://music.apple.com/us/album/state-of-gratitude/1514769732
Daarnaast ben ik met Myrna van Kemenade een mantra album aan het opnemen en met Dana Devi een mantra album aan het componeren en opnemen. Met Kees van Boxtel is er nog een album voor The Samata Society onderweg en ik ben een solo album aan het maken.

Je kunt de muziek van Fred Westra vinden op Spotify en Itunes.

De leukste yogakleding koop je in de MICA yoga (web)shop

Onze deur is weer open!

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

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

Integrale Yoga Magazine wordt samengesteld en gedrukt door:

INTEGRALE YOGA NEDERLAND
Heemraadssingel 64
3021 DC Rotterdam
www.integraleyoganederland.nl
administratie@integraleyoga.org

Integrale Yoga Nederland