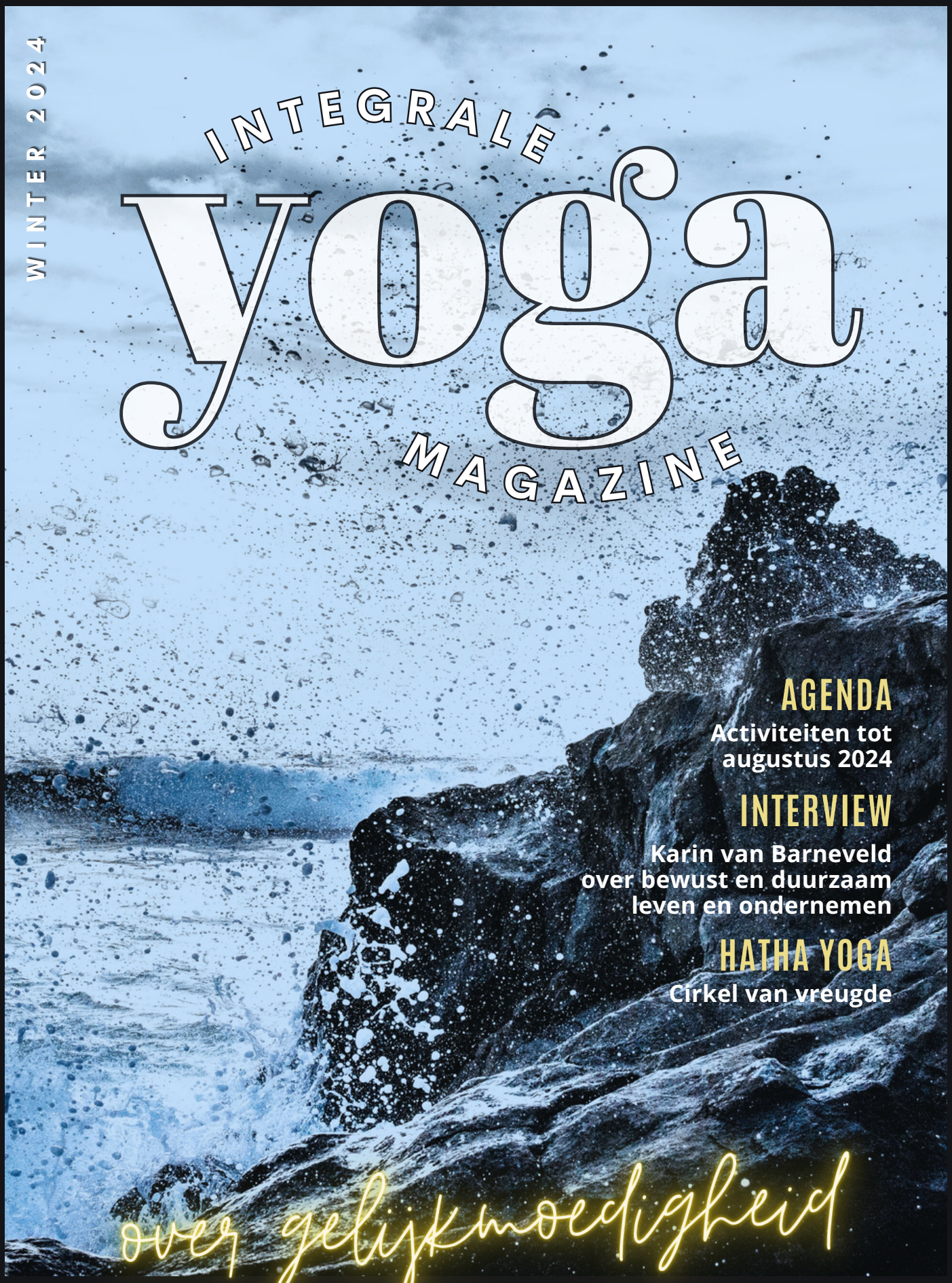
WINTER 2024

INTEGRALE yoga MAGAZINE



AGENDA
Activiteiten tot augustus 2024

INTERVIEW
Karin van Barneveld over bewust en duurzaam leven en ondernemen

HATHA YOGA
Cirkel van vreugde

over gelijkmoedigheid
als een rots in de branding

OPLEIDINGEN

OPEN DAG

ZONDAG 14 JANUARI 2024 10:00 - 17:00

Meld jezelf van tevoren op tijd aan dan houden wij een plekje voor je vrij.

WIL JE KENNIS MAKEN MET ONZE OPLEIDINGEN?

BEZOEK ONS OP DE OPEN DAG!

PROGRAMMA:

09:30 - 13:00 | introductie docentenopleiding (vol)
14:00 - 17:00 | introductie docentenopleiding
13:30 - 14:30 | yoga bij burn-out & long-covid
13:30 - 14:30 | yoga nidra
15:00 - 16:00 | seniorenyoga

Mogen wij jou verwelkomen met een hapje en een drankje?

Integrale Yoga Rotterdam
Heemraadssingel 64
3021 DC Rotterdam
06 - 398 430 51
www.integraleyogarotterdam.nl
admin@integraleyoga.org

Integrale Yoga Rotterdam

redactioneel

Inhoud

5
lopamudra

over gelijkmoedigheid, het onderwerp van dit magazine

9
interview

met Karin van Barneveld over bewust en duurzaam leven en ondernemen

12
hatha yoga

De cirkel van vreugde met onze docente Lisette als model

13
nascholingen

Yogadagen, nascholingen en workshops

17
opleidingen

Informatie over de opleidingen die in februari en maart starten

Laten we in ons hart
het vuur van de vooruitgang
blijven aanwakkeren.
-De Moeder-

Gelukkig Nieuwjaar namens ons volledige team Integrale Yoga Rotterdam!
Onze innerlijke vooruitgang is niet zozeer afhankelijk van uiterlijke omstandigheden als wel van de manier waarop we van binnenuit reageren op onze omstandigheden.
Wanneer we rustig en stil kunnen blijven, noemen we dat gelijkmoedigheid.
Gelijkmoedigheid is belangrijk om je staande te houden in een wereld die snel verandert. En wanneer je bewustzijn zich verruimt is het een voorwaarde om in evenwicht te blijven.

Het lezen van teksten en het delen van ervaringen tijdens lessen en opleidingen kan van grote waarde zijn om je innerlijke ontwikkeling te toetsen en beter te leren begrijpen.

Om de yoga achtergronden meer bekendheid te geven start Lopamudra op 28 januari met het geven van een reeks filosofielessen.
Deze lessen, die tot dusver alleen in opleidingen werden gegeven, zijn nu toegankelijk voor alle leerlingen en belangstellenden.
Het animo voor deze cursus is groot. Daarover meer in dit magazine.

Eén van de belangrijkste activiteiten de komende tijd is de Open Dag voor onze opleidingen.
Op deze dag ontmoeten (toekomstige) yogadocenten elkaar of zien elkaar - soms na lange tijd- weer terug. Dat kunnen ook yogadocenten zijn die elders hun opleiding hebben gedaan.
Er zijn diverse specialisatie-opleidingen waar je aan mee kunt doen. En ben je helemaal nieuw op het gebied van opleidingen, dan is er een mini-opleidingsdag van de docentenopleiding waarbij je een beeld krijgt van wat je van onze opleiding kunt verwachten.
Het ochtendprogramma is al volgeboekt. Daarom bieden we ook een middagprogramma aan.
Heel leuk om eens mee te maken, ook als je niet direct de ambitie hebt om yogadocent te worden.

Er is dus genoeg te beleven de komende tijd. Misschien zien we jou dan ook?

Soerya

Soerya van der Werf - redactrice Integrale Yoga magazine

Iopamudra over *gelijkmoedigheid*

Wat een bijzonder onderwerp voor dit yoga magazine!
En ook, wat een moeilijk onderwerp. Want wat betekent gelijkmoedig zijn?
En waarom neemt het zo'n belangrijke plaats in op ons pad van yoga?

"Wat was het een mooie les, bedankt!" Horen wij vaak op ons yogacentrum. "Ik ben zo rustig geworden van deze ontspanningsoefening, ik kan er weer even tegen."
Ja, het beoefenen van yoga kan heel fijn zijn, ontspannend, rustgevend, energie gevend, soepel maken en vrede schenkend.
En dan komen we thuis en het dak blijkt te lekken, er overkomt een dierbare iets moeilijks en ..... weg vrede.

> Het leven kun je niet veranderen, maar wel je reactie op de dingen van het leven

De innerlijke rust en vrede die we hebben ervaren blijkt niet bestand tegen de gebeurtenissen van het leven. Wat nu?
Wanneer je langer yoga beoefent zul je ervaren dat de invloed van yoga doorwerkt in het dagelijks leven. Dat je rustiger blijft, niet meer zo snel van slag bent en meer vrede ervaart in het leven.
Dan ben je bezig de innerlijke rust en harmonie vaster te maken, wat een heel natuurlijk proces kan zijn. Een manier om dit te versnellen kan het bewust ontwikkelen van gelijkmoedigheid zijn.
In yoga vinden we hiervoor nuttige aanwijzingen.

Als onze innerlijke stilte verstoord wordt door de gebeurtenissen van het leven, hebben ze veel invloed op onze gemoedstoestand.
Daarom zeggen sommigen: het leven kun je niet veranderen, maar wel je reactie op de dingen van het leven. Het kan heel nuttig zijn je eens te verdiepen in je eigen reacties op gebeurtenissen, op dingen die mensen zeggen etc. Dan ga je oefenen in niet-reageren, laten, verdragen. Je zult zien dat dat niet voor iedereen makkelijk is. Je gaat ook zien dat je steeds wilt ingrijpen, mensen wilt veranderen, gebeurtenissen niet had verwacht etc. met alle gevolgen van dien.
Wanneer je minder reageert, meer kunt hebben en laten, zul je merken dat je innerlijke rust daardoor meer blijvend wordt.
Innerlijke rust is namelijk niet de afwezigheid van drukte, het is iets dat zuiver is en op zichzelf bestaat. Zoals de zon, die achter de wolken nog steeds straalt.
De wolken zijn dan de gebeurtenissen, je reacties, oordelen etc. die je innerlijke staat van zijn bedekken.

Dan spelen je verwachtingen en je verlangens een grote rol.
Wat gebeurt er met je als je je zin niet krijgt? Wat gebeurt er als je iets had verwacht en het blijkt anders te gaan?
Het loslaten van verlangens en verwachtingen zorgt ervoor dat ze minder invloed hebben op je innerlijke leven. Natuurlijk mag je best verlangens hebben, dat is natuurlijk en gezond. Maar als je zo lijdt onder het niet vervuld worden van je verlangen, moet je er iets mee.
In Karma Yoga leren de leerling-yogi's te handelen van binnenuit, en uit te stijgen boven beloning, vreugde en verdriet. Er is een vreugde te vinden als je iets zo juist mogelijk probeert te doen, dat wat

nu mogelijk is voor jou, ook al levert het niet op wat je had gehoopt of krijg je geen complimentje.
Er ontstaat een rustige tevredenheid die steeds stabieler wordt in het heftige spel van het leven.
Wat helpt ons innerlijk evenwicht te behouden is een steeds grotere innerlijke harmonie van waaruit een soort onverstoorbaarheid voortkomt.
Het betekent niet koud zijn, maar rustig blijven.
Het betekent niet hard zijn, maar medelevend zonder je te verliezen in de situatie.

Zo raadt Sri Aurobindo ons het volgende aan:

De beste manier om je op het spirituele leven voor te bereiden als je tussen gewone bezigheden en omgeving moet leven, is een volledige gelijkmoedigheid en onthechting aankweken. Het vertrouwen dat de leiding er is en in alle dingen werkt.
Alles wat onprettig is moet in deze geest van gelijkmoedigheid onder ogen worden gezien.
De zelfbeheersing die in deze omgeving en onder discussies wenselijk is, betekent onder andere:
Niet toelaten dat de impuls tot spreken zich teveel laat gelden. Niet iets zeggen zonder het te hebben overdacht. Met bewuste beheersing spreken en alleen zeggen wat nodig is en kan helpen.
Debatteren vermijden en eenvoudig zeggen wat er gezegd moet worden.
Niet volhouden dat jij gelijk hebt, maar wat gezegd wordt moet alleen in het midden worden gebracht als een bijdrage tot het overwegen van de waarheid van de zaak.
De toon waarop je spreekt heel rustig en kalm zonder nadruk houden.
Het helemaal niet erg vinden dat anderen verhit zijn, maar rustig en onverstoord blijven en zelf alleen zeggen wat ertoe kan bijdragen alles te kalmeren.
Niet meedoen aan geroddel en scherpe kritiek, want die dingen dienen nergens toe. Alles vermijden wat anderen zou kunnen kwetsen.

Eerst moeten wij leren de schokken van de wereld te verdragen terwijl het meest innerlijk deel van ons wezen onaangeroerd blijft en stil, zelfs wanneer het oppervlakkige verstand, het hart en het gevoel sterk worden geschokt.
We leren hoe we de ziel, die achter ons waakt of diep van binnen immuun is, kunnen scheiden van deze uiterlijke werkingen van onze natuur. Daarna, door deze kalmte en standvastigheid van de onthechte ziel uit te breiden, zal het langzamerhand mogelijk worden om vrede uit te stralen vanuit het lichtgevende hart naar de gebieden eromheen.

Ja, het is een weg van vallen en opstaan. Iedere keer maar weer. Je valt, en staat weer op . En iedere keer word je sterker. Je verliest je geduld en vindt het terug. En iedere keer word je sterker.
Alle ervaringen van het leven kunnen worden gebruikt als oefening om meer gelijkmoedig te worden. Als je het leven zo gaat zien, wordt alles bijzonder interessant in plaats van een gevecht om de eerste plaats op het podium.
Voordat we iets van de ervaring van de ziel kennen, waar die onuitsprekelijke liefde en kracht vandaan komen, kunnen we alleen onze menselijke gedragingen proberen aan te passen.
Maar als we gaan zien wat die ziel is en dat er eenheid is van bewustzijn, gaan we begrijpen.
En als we begrijpen, kunnen we verdragen.

Lopamudra

Het avontuur van het bewustzijn

Wat is bewustzijn, hoe kijken we daar naar vanuit de yoga?
We kennen verschillende werkingen van onze menselijke natuur, zoals denken, voelen, emoties, verlangens etc., maar hoe werken ze eigenlijk? Kunnen we ze kalmeren en leren beheersen? En is er niet nog iets anders te ontdekken?
Yogafilosofie gaat over de ontdekking van het innerlijk bewustzijn en nog veel meer.

Tijdens meditatie krijgen mensen vaak allerlei ervaringen die soms vragen oproepen of begrepen willen worden. Door de yogafilosofie te bestuderen ontstaat er vanzelf meer inzicht en begrip in deze innerlijke ervaringen.
Over verschillende onderwerpen wordt gelezen, er wordt over gesproken met elkaar en vragen worden beantwoord.

De cursus wordt gegeven door Lopamudra

MEER INFORMATIE
EN AANMELDEN

Een cursus van 8 lessen yogafilosofie gebaseerd op ‘Het avontuur van het bewustzijn’, het handboek voor de integrale yoga.

lestijden:	10:00 - 11:30
lesdagen:	28 januari
	11 februari
	10 maart
	24 maart
	14 april
	12 mei
	26 mei
	9 juni
Kosten:	€ 160,-

Je kunt vele kaarsen
aansteken met 1 kaars,
zonder het leven van deze
kaars in te korten.
Geluk neemt nooit af als je
het deelt.
-Boeddha-

INTERVIEW

met Karin van Barneveld

Over bewust en duurzaam leven en ondernemen

door Jacqueline Rantong

Karin van Barneveld (60) is een krachtige, veelzijdige dame die zich op diverse vlakken inzet om de wereld een stukje mooier te maken. In het bedrijfsleven begeleidt en coacht ze senior leiders om bewust en duurzaam te ondernemen.
In haar buurt is zij actief betrokken bij het Wijkpaleis; een initiatief met buurtbewoners waar 'het samen maken' en zo elkaar en de wijk sterker maken centraal staan.
Vanuit een diep verlangen tot zelfexpressie creëert ze graag vanuit haar handen; van schilderen tot mozaïeken. Ze vindt vreugde in badminton, cultuur en theater en is dol op films; ieder jaar is ze een vaste gast op het International Film Festival Rotterdam.

Waarom ben je yoga gaan doen?
Ik was ergens in de dertig, een belangrijke periode, want dan sluit je een periode van jeugdigheid af. Ik had een serieuze baan als leidinggevende en was moeder geworden. Er speelde veel en ik was vooral bezig met alle ballen in de lucht te houden. Ik zat in een soort overlevingsstand.
Ik gaf aan alles en iedereen aandacht, maar onvoldoende aan mijn eigen innerlijk.
Ik deed dingen vanuit wilskracht, dat kostte veel energie. Het paste niet bij wie ik in essentie ben.

Ik had last van vermoeidheid, ontevredenheid en lichamelijke ongemakken. Iets was niet oké.

Ik voelde dat er iets anders was dat ik van binnenuit nodig had. Ik was op zoek naar een plek om mijzelf te voeden. Ik kwam terecht bij Rob Heuvellink, hij was jarenlang mijn yogaleraar tot aan zijn heengaan. Ik kon mij mede door zijn lessen meer verbinden met de levensvraag: Hoe verbind ik mij met wie ik van binnen ben en hoe zet ik dat in de wereld?

Was je als kind verbonden met je essentie?
Als meisje was ik actief in onze kerkgemeenschap. Ik zocht naar hoe de woorden over het Goddelijke ook betekenis konden hebben in mijn dagelijks leven. Samen met anderen. Hoe verbind ik mezelf met de kosmos en de wereld? Ik was altijd al nieuwsgierig naar het Goddelijke in mij. Toen ik ouder werd veranderde de nieuwsgierigheid in een diep verlangen. Een tijd lang gaf religie mij voeding, maar op een gegeven moment vond ik daar geen antwoorden meer. Ik wilde voorbij de kerkelijke instituties en dogma's me verbinden met wie ik in essentie ben.
Yoga, meditatie & mantra zingen helpen mij op deze reis naar binnen.

Hoe draagt mantra zingen bij aan jouw verinnerlijking?
Bij Rob leerde ik mantra zingen. Hij had zo'n diepe, sonore stem die de ruimte vulde!
Er zat een enorme uitnodiging in om mee te gaan. Hij kon het dragen, zo mooi en meditatief!
Mantra zingen is iets wezenlijks, iets heel puurs. Je raakt erdoor in vervoering...
Het is een prachtige manier om naar binnen te gaan. Het ontroert mij ook.

Hoe kwam je bij Integrale Yoga Rotterdam terecht?
Na zijn heengaan heb ik een jaar lang geen yoga gedaan. Het verstrijken van de tijd hielp om weer te voelen dat ik weer yoga in een gemeenschap wilde doen. Ik liep op een dag langs het Centrum voor Integrale Yoga op de Heemraadssingel, dichtbij waar ik woon. Ik ben naar binnen gelopen. De mooie, verstilde sfeer sprak me meteen aan.

Wat heeft yoga jou gebracht?
Ik heb de docentenopleiding deel I gevolgd bij Integrale Yoga Nederland.
Ik heb de opleiding gedaan om het gedachtengoed van deze vorm van yoga beter te begrijpen. Ook zocht ik een manier hoe ik yoga in mijn werk kon toepassen. Ik wil graag leiders uitnodigen tot meer reflecteren, even stilte in de drukte en stress van alledag.
Via de opleiding kwam ik in aanraking met de leer van Sri Aurobindo en De Moeder.
Ik voel mij geraakt door de weg van je verbinden met je innerlijk wezen en van daaruit in de wereld leven. Ik leerde de plek van de getuige in te nemen en vanuit die plek te voelen, te ervaren en te zien; wat is van mij, wat is van de ander?

Er is een vernieuwd bewustzijn nodig, ook in het bedrijfsleven.

Je hebt een leidinggevende functie, kun je daarbij ook vanuit de getuige handelen?
Ik geef leiding aan een transformatie team bij een groot bedrijf dat bewust de keuze maakt om een bijdrage te leveren aan een duurzame samenleving.
Het bedrijfsleven is sterk gericht op geld verdienen, prestatiedrang en tot stand brengen.
Veel voorwaartse energie. Wordt die energie goed gebruikt, dan kan het de mens helpen.
Het is belangrijk dat we ons bewust worden hoe we onze energie gebruiken en waar dat toe leidt. We leven in een consumptiemaatschappij. Moeder Aarde geeft aan dat dat niet meer oké is, dat wij ons gedrag moeten aanpassen. Hoe leven wij samen mét de natuur en niet ten koste ván de natuur? Er is een vernieuwd bewustzijn nodig, ook in het bedrijfsleven.
Samen met mijn team begeleid ik leiders in dat bewustwordingsproces: van waaruit handel ik en waar leidt dat toe, waar draagt het wezenlijk aan bij?
Deze vragen heb ik ook mijzelf steeds te stellen. De stilte in mijzelf opzoeken helpt.
Naast bewustwording doe ik vaak een meditatie. Dat is niet altijd gebruikelijk in het bedrijfsleven.

Wat voor soort meditatie geef je tijdens je training?
Ik begeleid teams vaak voor een langere periode achter elkaar. Bij elke sessie begin ik met een 'check-in'. Wij brengen de aandacht dan bewust naar het hier en nu. Ik gebruik daarbij dan bijvoorbeeld een geleide meditatie. Hoe vaker een groep dit doet, hoe meer de mensen ervaren dat hen dit helpt om in alle hectiek echt aanwezig te kunnen zijn met alles wat er is en speelt.

Je gaf eerder aan dat je rond je dertigste ook al leidinggevende was en struggelde om alle ballen in de lucht te houden. Hoe zorg je er nu voor dat je in balans blijft?
Ik zoek bewust mijn eigen momenten van verstilling. Ik ervaar steeds meer dat dit voor mij via mijn handen het beste lukt. Ik maak graag dingen in mijn atelier. Ik ga regelmatig met mijn aandacht naar binnen. Voor mij is mediteren niet alleen stil zitten op een matje maar ook met aandacht creëren via mijn handen. Om gedachteloos te kunnen zinken in het schilderen of tekenen...

Ik vind het fijn om iedere week een uur in het yogacentrum te zijn, asana's en meditatie te doen.
Het is een rustpunt in de week. Ik voel ergens wel een verlangen om een yoga vervolgopleiding te doen als de ruimte daar is. Het zou me niet verbazen als ik nog een geestelijke opleiding zou gaan doen.

Integrale Yoga Rotterdam is voor mij meer dan alleen een yogaschool, het is een community waar zorg hebben voor elkaar centraal staat. Ik maak een diepe buiging voor jullie, hoe jullie dat tot stand brengen en houden!

OPLEIDINGENNIEUWS

500 UURS DIPLOMA

FEESTELIJKE UITREIKING

Op zondag 22 oktober was de eerste 500 uurs uitreiking voor onze docentenopleiding.
De aanleiding was het verzoek van één van onze opgeleide docenten nadat ze ruim 500 uur aan opleidingen bij ons had gevolgd. Haar werkgever vond het tijd voor een officieel papiertje.
Coronatijd en diverse verbouwingen, het was er gewoon nog niet van gekomen...

Het 500 uurs diploma staat voor 500 uur opleiding en minimaal 1 jaar ervaring met lesgeven, van yogalessen natuurlijk!

Lopamudra en Soerya stonden voor de klus uit te zoeken wie er nog meer in aanmerking kwamen voor het diploma. Wij gaan al een tijdje mee, sinds 2006, en dat staat niet allemaal geregistreerd in het huidige administratiesysteem. Dus werd er een oproepje geplaatst op sociale media. Je wil niemand vergeten toch?

We besloten er iets feestelijks van te maken.
Een diploma-ontwerp met een gouden randje.

En bloemen mochten natuurlijk niet ontbreken.
Ook partners en kinderen waren welkom.
Lopamudra had voor iedereen een persoonlijke tekst voorafgaande aan de uitreiking.
Fotografe Fleur Kooiman was speciaal gekomen om alles vast te leggen.

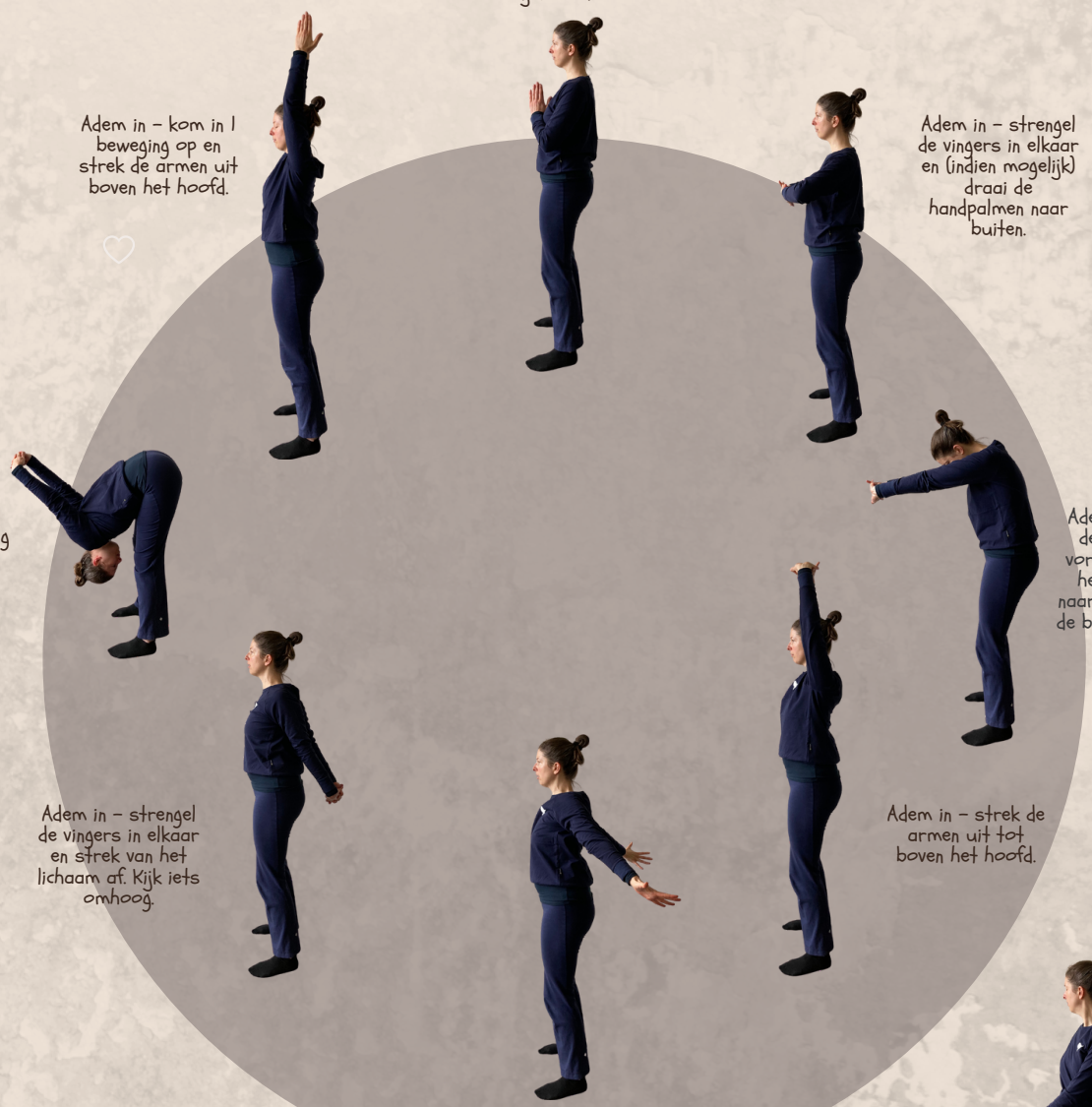
Na afloop - hoe kan het ook anders na al die jaren van samen leren, ervaringen delen en genieten van een goed verzorgde lunch - mocht een lunchbuffet niet ontbreken.

Alle gediplomeerden - veertien in totaal - zijn opgenomen in het 500 uurs register op onze website. Ook hebben zij een beeldmerk gekregen om te publiceren op hun website, zodat bezoekers kunnen doorklikken en zien dat ze bij ons geregistreerd staan.

Volgend jaar een nieuwe ronde!

cirkel van vreugde

Dit is een mini-yogareeks die wordt beoefend om het bovenlichaam op te warmen en bestaat uit zes tot zeven bewegingen van de schouders en de armen terwijl je in Tadasana staat. In deze miniflow vormen de bewegingen van de armen een cirkel rond het hoofd terwijl de schouders worden gerekt. Met behulp van de middenrifspieren opent deze beweging de borstkas maximaal. Wanneer de ademhaling efficiënt wordt gebruikt in de yogabeoefening, kalmeert het het lichaam en de geest en creëert het een gevoel van vreugde. Vandaar de naam Cirkel van vreugde.



Kom staan in Tadasana met de handen voor de borst in bidhouding – Anjali mudra.

Adem in – kom in 1 beweging op en strek de armen uit boven het hoofd.

Adem in – strengel de vingers in elkaar en (indien mogelijk) draai de handpalmen naar buiten.

Adem uit – strek de armen naar voren uit, waarbij het hoofd licht naar voren buigt en de bovenrug opbolt.

Adem in – strek de armen uit tot boven het hoofd.

Adem uit – breng de armen weer naar beneden en strek de armen door naar achteren waarbij je ook de vingers strekt.

Adem in – strengel de vingers in elkaar en strek van het lichaam af. Kijk iets omhoog.

Adem uit – buig voorover.

Na drie keer de cirkel gedaan te hebben, zwaai je het lichaam van links naar rechts om de energie door te laten stromen in de rest van het lichaam.

DOCENT: LISETTE DE PREZ

Yoga en hypermobiliteit

zondag 10 maart 2024

Hypermobiliteit, je hoort het steeds vaker in yogaland. Maar wat is het, hoe uit zich dit en hoe kun je yoga veilig beoefenen?
Allereerst is het goed te weten dat niet iedereen die hypermobiel is er ook 'last' van heeft! Sommigen hebben nergens last van en anderen ervaren heel veel pijn en/of zijn vatbaar voor ziekten.
Het betekent ook niet dat je overal flexibel bent. Grote kans dat je op verschillende plekken veel spanning ervaart, deze gebieden proberen jou te beschermen.

In deze nascholing gaan we dieper in op wat hypermobiliteit is, wat de kenmerken zijn en hoe we yoga kunnen inzetten om klachten te doen afnemen en/of te voorkomen.

Nascholingen zijn bedoeld voor yogadocenten. Dat kunnen ook docenten zijn die hun opleiding elders hebben gevolgd.

zondag 10 maart 2024
09:30 - 16:15 uur
€ 95,-
QR code voor aanmelden:

Gelijkmoedigheid

zondag 26 mei 2024

Het is niet moeilijk kalm en gelijkmoedig te zijn als alles goed gaat en mensen en omstandigheden prettig zijn. Pas wanneer zij het tegenovergestelde zijn kan de volledigheid van de kalmte, de vrede, de gelijkmoedigheid worden getest, versterkt en vervolmaakt.

Tijdens de opleidingen ben je als docent (i.o.) al vertrouwd geraakt met het gegeven dat de schommelingen in het bestaan onderdeel uitmaken van je yogaweg. Dat ze niet 'weg' moeten, maar juist overwonnen.
Wanneer je lesgeeft ga je deze beweging ook steeds meer waarnemen in je leerlingen.

zondag 26 mei 2024
09:30 - 16:15 uur
€ 95,-
QR code voor aanmelden:

WORKSHOPS

voor informatie en aanmelden:

27 jan
Vijf Tsa Lung

Zuiverende Tibetaanse yoga
Docent: Carolina
Tijd: 14:00 - 17:30
Kosten: € 55,00

03 feb
Handenyoga

Mudra's en prana
Docent: Carolina
Tijd: 14:00 - 17:30
Kosten: € 55,00

10 feb
Voeten

Spierherstelyoga
Docent: Carolina
Tijd: 14:00 - 17:30
Kosten: € 65,00

23 mrt
Knieën

Spierherstelyoga
Docent: Carolina
Tijd: 14:00 - 17:30
Kosten: € 65,00

07 apr
Nervus Vagus

Anatomie
Docent: Marije
Tijd: 14:00 - 17:30
Kosten: € 55,00

20 apr
Heupen

Spierherstelyoga
Docent: Carolina
Tijd: 14:00 - 17:30
Kosten: € 65,00

11 mei
Schouders

Spierherstelyoga
Docent: Carolina
Tijd: 14:00 - 17:30
Kosten: € 65,00

08 jun
Nek

Spierherstelyoga
Docent: Carolina
Tijd: 14:00 - 17:30
Kosten: € 65,00

22 jun
Yoga Nidra bijscholing

Yoga Nidra in Integrale Yoga
Docent: Soerya
Tijd: 09:30 - 13:00
Kosten: € 65,00

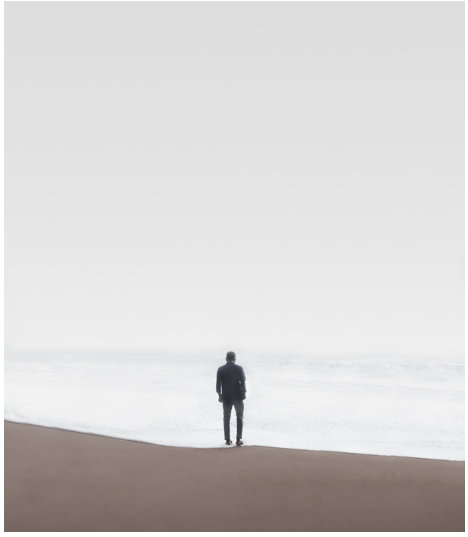
06 jul
Rug

Spierherstelyoga
Docent: Carolina
Tijd: 14:00 - 17:30
Kosten: € 65,00

GELIJKMOEDIGHEID

ANTWOORDEN VAN SRI AUROBINDO
OP VRAGEN VAN DISCIPELEN

De innerlijke spirituele vooruitgang is niet afhankelijk van uiterlijke omstandigheden, maar van de manier waarop we reageren op uiterlijke omstandigheden.
Daarom dringen we er zo op aan dat je de juiste houding aanneemt en daarin volhardt; op een innerlijke gesteldheid, die niet afhankelijk is van uiterlijke omstandigheden; op gelijkmoedigheid en kalmte, als het niet direct een toestand van innerlijk geluk kan zijn; op een steeds meer terugtrekken naar binnen om van daaruit de buitenkant te bezien, in plaats van in het oppervlakte-bewustzijn te leven. Want wanneer je alleen maar in je oppervlakte bewustzijn leeft ben je altijd overgeleverd aan de schokken en slagen van het leven.
Alléén vanuit deze innerlijke gesteldheid kun je sterker zijn dan het leven zelf met zijn alles in beroering brengende krachten.
Eén van de eerste dingen die op de weg geleerd moet worden is innerlijk rustig blijven en vastbesloten om vol te houden. Weiger je door moeilijkheden of wisselvalligheden te laten verontrusten of ontmoedigen. Alleen wanneer je innerlijk rustig en standvastig blijft, kunnen de lijnen waarlangs de ervaringen van het leven verlopen, zich gelijkmatig ontwikkelen, hoewel het nooit zonder onderbrekingen of wisselvalligheden gaat. Maar deze perioden kunnen, als ze goed gebruikt worden, eerder perioden worden waarin je kunt verwerken en moeilijkheden kunt overwinnen, dan perioden die in strijd zijn met je yoga beoefening.



zoals een vlucht vogels langs een windstille hemel trekt. Het gaat voorbij, verstoort niets, laat geen spoor achter.

Je zwakheden en verkeerde bewegingen inzien en je hiervan terugtrekken, is de weg naar Bevrijding. Over niemand anders oordelen dan over jezelf, totdat je de dingen vanuit een kalm mentaal en kalm vitaal wezen kunt bekijken, is een uitstekende regel.
Sta het mentale niet toe zich overhaast een indruk te vormen op grond van uiterlijke verschijnselen, nóch het vitale daarop te reageren.
Er is in het innerlijk een punt van waaruit je altijd kalm kunt blijven en de beroering van het oppervlakte-bewustzijn evenwichtig en met een helder oordeel kunt bekijken en erop inwerken om het te veranderen. Als je kunt leren leven in deze kalmte van je innerlijk wezen, zul je je hechte basis hebben gevonden.

Docent Integrale Yoga deel 1 & 2

Integrale Yoga wordt ook wel volledige Yoga genoemd. Ze omvat een ruime, vrije beoefening van essenties uit de klassieke Yogastromen aangepast aan de Westerse mens en aan de interesses en individuele mogelijkheden van de docent i.o..
Het eerste deel van deze opleiding is vooral een ontdekkingsreis in jezelf, je maakt kennis met de complexiteit van je mens-zijn zoals Sri Aurobindo deze uitvoerig beschreven heeft.
In het tweede opleidingsdeel gaan we verder in op diverse aspecten van Integrale Yoga en verdiepen de docenten i.o. zich in de klassieke yogascholing.
De hatha yoga verdiept zich en er wordt veel met de adem gewerkt.
De Yogapraktijk (stagelessen) en de innerlijke ontwikkeling breiden zich uit.

Deel 1 en 2 vormen samen de 200-uurs opleiding. Deze kan worden afgesloten met een examen, maar dat is niet verplicht.

Deel 1: donderdag (wekelijks)
8 februari 2024 t/m 11 juli 2024

Deel 2: woensdag (wekelijks)
14 februari 2024 – 10 juli 2024

Wat jullie zeggen

De eerste keer dat ik binnenkwam in de hatha yogales was het eerste wat ik dacht “waar is de spiegel?” ha ha
Ik vond het allemaal veel te traag gaan. We moesten na iedere oefening navoelen en dat vond ik echt helemaal niet chill, heel erg saai en zo, maar gaandeweg besefte ik dat het daar juist om gaat, dat het navoelen mega waardevol is. Als ik nu in de sportschool een yogalesje volg, dan vind ik het allemaal veel te snel gaan. Maar ik moest daar even in groeien.
Doordat ik meer ging voelen, begon ik ook te merken dat ik mijn lichaam alsmaar aan het overbelasten was met andere vormen van yoga en sporten. Ik had heel vaak pijn, maar ik dacht dat dat normaal was. De lessen hier hebben me geleerd dat je lichaam grenzen heeft en dat je daar ook vóór kunt blijven. Ik dacht dat ik heel veel lichaamsbewustzijn had, en dat heb ik ook, maar dat stukje van je grenzen voelen en daarnaar leren luisteren, dat heb ik hier echt in de eerste maanden geleerd.

Wil je het volledige interview met Zahra lezen?
Klik dan op de tekst.

ZAHRA

Yoga bij burn-out & long-covid

Heb jij (als yogadocent of bijvoorbeeld in de hulpverlening) te maken met mensen die een burn-out hebben of long-covid? En wil je meer leren over hoe je deze doelgroep kunt begeleiden in hun herstel?
In deze specialisatie gaan we uitgebreid in op de achtergronden van stress, burn-out en long covid.
Je gaat zelf ervaren hoe verschillende oefeningen kunnen helpen om tot meer bewustzijn en ontspanning te komen.
Vervolgens zullen er een aantal lessen worden gewijd aan het opbouwen van energie, waardoor kracht weer kan worden opgebouwd.

1e en 3e dinsdag van de maand
5 maart - 18 juni 2024

Wat jullie zeggen

Lisette de Prez heeft deze opleiding gegeven op de haar typerende rustige, heldere en empathische wijze. In deze opleiding ben ik mij er nog meer bewust van geworden hoe effectief subtiele aanpassingen in de wijze van doceren kunnen uitwerken. Dat is bijzonder waardevol. Persoonlijk heb ik ondervonden dat ik er heel veel voldoening uit haal om deelnemers te begeleiden in het opnieuw leren voelen van hun lichaam.

De kennis en ervaring uit deze opleiding is direct toepasbaar in lessen voor deze doelgroep, in reguliere groepen én ook in de persoonlijke omgang met mensen die last hebben van burn-out klachten of Long/Post COVID. Eigenlijk dus een opleiding om niet te missen!
Heel hartelijk bedankt Lisette!

Inge

Wil je het volledige interview lezen? Scan de QR code boven de foto van Lisette.

.

LISETTE, DOCENT

Seniorenyoga

De opleiding Integrale Yoga voor senioren is bedoeld voor opgeleide yogadocenten om hen inzichten en ideeën te geven m.b.t. deze doelgroep. Hatha Yoga wordt aangepast beoefend, de theorie richt zich op lichamelijke en mentale veranderingen bij het ouder worden en de innerlijke ontwikkeling.
Er zal aandacht zijn voor diverse ouderdomsklachten, van duizelingen tot aan artrose in bijvoorbeeld heupen en knieën.

De onderdelen van deze opleiding zijn o.a.:

- Lesopbouw voor de seniorenyogales; alternatieven van gangbare asanas bij klachten; stoelyoga; gebruik van de adem in de asanas
- Pranayama. Extra aandacht voor de adem bij ouderen; eenvoudige en effectieve oefeningen die de ademhaling vertragen en verruimen
- Theorie. Behandeling van de verschillende fysiologische en psychische problematieken van het ouder worden, waarbij Yoga een helende werking kan hebben:

2e en 4e dinsdag van de maand
13 februari – 25 juni 2024

Wat jullie zeggen

Ik heb een hele grote drive om me zo breed mogelijk te ontwikkelen op het gebied van yoga, zodat ik in allerlei situaties wel wat oplossingen weet. Met iedere specialisatie leer je weer wat.
De seniorenyoga opleiding ben ik gaan volgen omdat er steeds meer ouderen zijn. Mensen worden steeds ouder, ze blijven actiever en ze willen soepel en gezond blijven. De opleiding sloot heel erg aan bij mijn eigen idee van de senior van nu.
Theorie en praktijklessen sloten mooi op elkaar aan. Problematiek als het lijden door verlies en afnemende gezondheid kwamen aan de orde en er waren handige en praktische tips voor de ouder wordende mens.
Ik geef niet specifiek seniorenyoga omdat ik het stigmatiserend vind. De meeste senioren voelen zich geen senior, al zijn ze het gezien hun leeftijd wel. Daarom heb ik mijn lessen zachte hatha genoemd.

.

JOKE

Yoga Nidra

Yoga Nidra is de toestand tussen waken en dromen waarbij je bewust blijft. Lichaam en geest kunnen zich daarin volledig ontspannen en het bewustzijn is heel ontvankelijk, waardoor het zich gemakkelijker verdiept en verruimt.
Yoga Nidra kan een goede aanvulling zijn op het Integrale Yogapad. Bij Integrale Yoga gaat het erom je open te stellen voor de Goddelijke kracht en je naturen (fysiek, vitaal en mentaal) onder haar invloed te brengen, opdat je een instrument wordt voor deze kracht. Tijdens Yoga Nidra worden deze naturen tot rust gebracht. Bovendien helpt Yoga Nidra om bewust te worden in de droomstaat en uiteindelijk zelfs tijdens diepe slaap, zodat de yogaweg zich niet alleen afspeelt tijdens de waaktoestand, maar zich uitbreidt naar alle zijnstoestanden.
Deze 8 daagse specialisatie nodigt je uit zelf yoga nidra te beoefenen en leert je om anderen te begeleiden bij het beoefenen van Yoga Nidra.

1e en 3e donderdag van de maand
7 maart 2024 – 4 juli 2024

Wat jullie zeggen

Er zat een hele mooie opbouw in de opleiding en door de herhaling kon ik alles goed in me opnemen. Ik vond het heel fijn om eerst theorie te krijgen. En daarna de toepassing daarvan te ondergaan.
Ik ben tijdens de opleiding meteen de Yoga Nidra lessen gaan geven in mijn eigen yogastudio. Na de opleidingsdag kon ik het materiaal meteen gebruiken, het zat nog vers in mijn systeem. En ik kon direct zien hoe de mensen in mijn lessen het ervaarden. Het was ook leuk om - als mensen vragen hadden - die te kunnen beantwoorden en te kunnen uitleggen wat er gebeurt. Bijvoorbeeld waarom het lichaam onwillekeurige bewegingen kan maken of waarom iemand ineens pijn ervaart in het lichaam. Het is voor mij echt een meerwaarde van deze opleiding dat ik dat kan uitleggen.
De pawanmuktasana's vond ik ook heel erg fijn. Ik gebruik deze regelmatig in mijn Integrale Yogalessen. Je voelt de energie goed stromen na deze oefeningen. Ik doe ze dan ook vaak aan het begin van een les om de energie in het lichaam aan te zetten en te voelen.
Klik in de tekst voor het volledige interview.

.

ARENDA

Je moet leren kalm
en stil te blijven
zelfs te midden van
moeilijkheden.
Dit is de manier om alle
obstakels te overwinnen.

-De Moeder-

Naast Integrale Yoga Magazine publiceren wij ook maandelijks een activiteitenkalender en regelmatig Inspiratie- en Aspiratiemails.

Wil jij ook op de hoogte blijven?
Meld je dan nu aan en je hoeft nooit meer te zeggen: jammer, dat ik het gemist heb!
Voor aanmelden klik hier.

Wil je ons werk financieel steunen?
Dat kan eenmalig of op regelmatige basis. Lees hierover meer op onze Vriendenpagina:

Integrale Yoga Rotterdam

HEEMRAADSSINGEL 64
3021 DC ROTTERDAM
INTEGRALEYOGAROTTERDAM.NL
010 - 476 13 32
06 - 398 430 51
ADMIN@INTEGRALEYOGA.ORG