

WINTER 2025

INTEGRALE  
**yogā**

MAGAZINE



*van oud*  
**NAAR NIEUW**

**INTERVIEWS**  
met diverse leden over  
yoga op de Heemraadssingel

**HATHA YOGA**  
warme yoga voor  
koude dagen

**HET ONDERBEWUSTE**  
Waarom het zo moeilijk is  
om te veranderen

# OPLEIDINGEN DIE STARTEN IN FEBRUARI EN MAART 2025

## Deel 1

12 februari 2025  
(wekelijks op woensdag)



## Deel 2

11 februari 2025  
(wekelijks op dinsdag)



## Deel 3

13 februari 2025  
(wekelijks op donderdag)



## Yoga Essenties

16 februari 2025  
(1e en 3e zondag  
van de maand)



## Meditatie verdieping

14 februari 2025  
(10 vrijdagmiddagen)



## Yoga bij burn-out & long-covid

13 februari 2025  
(2e en 4e donderdag  
van de maand)



## Adem & ontspanning

1 februari 2025  
(1e en 3e maandag  
van de maand)



## Yoga Nidra

12 maart 2025  
(2e en 4e woensdag)



## Senioren yoga

19 februari 2025  
(1e en 3e woensdag)



In de zomer van 2025 verhuizen wij naar een nieuwe locatie.

Dit zijn de laatste opleidingen die je kunt volgen op de Heemraadssingel.

Voor meer informatie en aanmelden scan de QR code of stuur een mailtje naar: [opleiding@integrale-yoga.org](mailto:opleiding@integrale-yoga.org)

# redactioneel

## Inhoud

### 5

#### van oud naar nieuw

Lopamudra over het verleden loslaten en de toekomst creëren...

### 7

#### interviews

met leden en docenten over hun ervaring van yoga op de Heemraadssingel

### 12

#### hatha yoga

Hoe je warm wordt met yoga op koude dagen.  
Esther laat het je zien.

### 15

#### spierherstelyoga

Met de Spierherstel Yoga-workshops leer je hoe je je lichaam op een bewuste, subtiele manier kunt ondersteunen en versterken!

### 19

#### het onderbewuste

Soerya over: Waarom het zo moeilijk is om te veranderen...maar niet onmogelijk.

**H**et nieuwe jaar wordt een belangrijk jaar voor de Integrale Yoga in Rotterdam.

Hoewel wij al lange tijd weten dat onze huisbaas het pand gaat verkopen, komt het moment dat er een bord TE KOOP zal hangen op het pand nu al snel dichterbij.

Van oud naar nieuw is dus precies de fase waarin we zelf als yogacentrum verkeren.

Achttien jaar hebben we op de Heemraadssingel 64 lief en leed gedeeld met onze leden en ons team. Het huiskamergevoel, de geur van verse koffie en eigengemaakte soep, tapijt op de vloeren, een gezellige stadstuin.....wat hebben we het hier goed naar ons zin gehad.

Van oud naar nieuw is altijd een fase waarin je weet wat je achterlaat, maar nog niet weet wat de toekomst je brengt.

De overgang is spannend en onzeker, want iedere verandering brengt je uit evenwicht.

Maar het is ook iets om je op te verheugen. Nog voor de zon opkomt zie je het gloren. Je verheugt je op een nieuwe dag.

Maar, we hebben een lange winter en lente voor ons. Het plan is om in de zomer te verhuizen.

Dat betekent ook dat we nog één keer nieuwe opleidingen starten op de huidige locatie.

Op de pagina hiernaast zie je een overzicht van het programma voor de start in februari en maart.

Onze zoektocht naar een geschikte locatie in de buurt is in volle gang. Vele ogen kijken mee met ons. Als er witte rook is, horen jullie het van ons.

Voor nu wensen we je veel leesplezier!

En voor 2025 een glorend uitzicht en vele zelfoverstijgende ervaringen!

Namens ons hele team Integrale Yoga Rotterdam,

*Soerya*



**AANMELDEN  
MAILINGS**

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!



Integrale Yoga  
Rotterdam

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



# Iopamudra over van oud naar nieuw

**Op de drempel van het nieuwe jaar wordt er teruggekeken naar het afgelopen jaar en vooruitgekeken naar het nieuwe jaar. Tenminste, zo ging het altijd bij ons thuis. Mijn vader nam elke Oudejaarsdag tijd voor een speech, waarin hij terugblikte op het voorbije jaar, alle belangrijke gebeurtenissen benoemde en zijn goede voornemens voorlas. Als kind vond ik dat aan de ene kant indrukwekkend, aan de andere kant een beetje saai, maar goed, zo was het. Het was een plechtig moment, daarna was er eten en allerlei lekkers en mochten we opblijven om het vuurwerk te zien.**

Op het yogapad kijken we waarschijnlijk wel wat vaker naar onszelf in de spiegel, misschien wel vele keren op een dag. Het verleden loslaten, wat morgen komt voorbereiden en wat nu is bewust meemaken en hanteren. Het verleden loslaten is niet voor iedereen even gemakkelijk, zeker niet als het verleden moeilijk was of als je jezelf dingen kwalijk neemt. Een Yogi schreef eens: "het verleden is voorbij, het zou geen vat meer op je moeten hebben. De enige macht die het over je heeft, is de macht die jij het geeft." Een mooie aanwijzing en het kan zeker helpen.

Krishnamurti schrijft: "Het ervaren wordt geconditioneerd door ervaringen, door het verleden. De geest leeg maken van ervaringen betekent vrijheid. Wanneer het brein zich niet langer met ervaringen, herinneringen en gedachten voedt, wanneer het

afsterft aan het ervaren, dan is zijn werkzaamheid niet egocentrisch. Dan wordt het uit een andere bron gevoed. Het is deze voeding die de geest vrij maakt."

Leeg worden, ja, we hebben het er vaak over in yogalessen. Leeg worden, stil worden, het denken tot rust laten komen. Er komen allerlei gedachten op, maar als je oefent niet te reageren, het voorbij te laten gaan, komt er een moment dat je er niet meer door verstoord raakt. Daar begint meditatie.

De Moeder zegt hierover: "Leer kalm en stil te zijn. Als je een probleem hebt blijf je stil, in plaats van alle mogelijkheden, alle consequenties te overdenken, alle dingen die je wel of niet zou moeten doen. Als je stil kunt blijven met vrede of vuur, met intensiteit of verwijden, of al deze samen, overeenkomstig je natuur,

Wat morgen  
komt bereiden  
we vandaag  
voor...

roep je het Licht aan en je wacht tot het komt.”

Wat morgen komt bereiden we vandaag voor.

We hebben daar gewoonlijk geen idee van.

Het is prachtig en belangrijk om naar het Licht te verlangen, naar vrede, naar rust, liefde en stilte. Dit is de ene kant van het innerlijk werk.

De andere kant is het opruimen. Niet persé van je huis, hoewel dat ook helpt, maar van je eigen innerlijke staat van zijn. De Moeder noemt dat de spiegel van het innerlijk bekijken.

“Plaats een spiegel voor je gevoelens, impulsen, alle gewaarwordingen. Je ziet ze in deze spiegel. Sommige zijn niet prettig of aangenaam om te zien, andere zijn wel aangenaam, mooi en moeten behouden worden. Als er iets niet in orde is, moet het verschoven worden, georganiseerd worden. Het moet aangesproken worden, het moet begrijpen, je moet uit het duister komen. Als je dit doet, zul je je nooit vervelen.

En word niet ontmoedigd door je eigen fouten. De Dhammapada geeft een troostend beeld: de mooiste lelie groeit in de rommel langs de kant van de weg.

Wat je verleden ook is, welke fouten ook gemaakt

zijn, hoe erg de onbewustheid ook was waarin je hebt geleefd, diep in onszelf dragen we de zuiverheid die zich kan vertalen in een prachtige realisatie. Denk niet aan alle moeilijkheden die er waren of zijn, vergeet zo goed mogelijk wat je niet wilt zijn, hou je uitsluitend bezig met wat je wilt zijn.” En ga door, ga door! Zoek de wil om vooruit te gaan, kijk recht in de toekomst, je kunt opnieuw geboren worden, vrij.

Tenslotte de prachtige woorden van Inayat Khan, die mij persoonlijk zo helpen als het leven soms wat lastig is:

“Ik kwam zoals ik komen moest  
Ik leef zoals het leven me leven laat  
Maar ik zal zijn wie ik verlang te zijn.”

Laat het verleden los,  
kijk recht in de toekomst,

team Integrale Yoga Rotterdam wenst iedereen een gezegend Nieuw Jaar.

Tekst **Lopamudra**

## Meditatie opleiding

Tijdsduur: 10 dagdelen van 3 uur

13:30 – 17:00 uur

10 vrijdag middagen

(voor de exacte data kijk op onze website)

14 februari 2025 – 11 juli 2025



## MEER INFORMATIE

In februari 2025 start Lopamudra met de opleiding Meditatie Verdieping. Deze opleiding is geschikt voor hen die op het punt aangekomen zijn, waarop meditatie een heel belangrijke rol speelt in hun leven. Dit kunnen zowel yogadocenten als yogaleerlingen zijn.

### **De weg naar je Zelf**

Meditatie is voor alle geestelijke yogavormen een belangrijk onderdeel van de yogaweg. Meditatie is de weg naar je Zelf.

Er zijn vele vormen en doelen van meditatie. In deze opleiding maak je kennis met verschillende invalshoeken om je kennis en ervaring als yogadocent of voor jezelf uit te breiden.



ERVARINGEN VAN LEERLINGEN EN DOCENTEN (I.O.)

## Integrale Yoga Rotterdam



### Lopamudra

CENTRUMLEIDER INTEGRALE  
YOGA ROTTERDAM

**Toen we 18 jaar geleden een yogacentrum openden op de Heemraadssingel kon ik niet vermoeden dat ik vandaag de dag nog steeds bijna dagelijks de singel op zou komen rijden en me zou verwonderen over de schoonheid van deze omgeving, me zou verheugen in het prachtige werk dat ik hier mag doen.**

Mij wordt soms gevraagd of het niet moeilijk is om deze prachtige plek achter me te laten. En dat is het! Maar als je me vraagt wat het belangrijkste is aan ons werk van de afgelopen decennia dan denk ik niet direct aan het pand. Ik denk vooral aan de vele openhartige mensen die ik heb mogen ontmoeten, die hun ervaringen met me hebben willen delen en aan wie ik heb mogen vertellen over de Integrale Yoga.

Natuurlijk denk ik ook aan Agastya die de daadkracht had om zonder een enkel bedrijfsplan een 5 jarig huurcontract aan te gaan waardoor we er wel een succes van *moesten* maken.

En ik voel me vervuld met trots over ons eigen team dat zich in de loop van de jaren gevormd heeft. Een groep mensen met hart voor de yoga, die op deze plek heeft kunnen werken aan hun eigen ontwikkeling en specialisme. Daarbij verloren ze nooit het algemeen belang uit het oog, ook dat is Integrale Yoga!

Al deze dingen zijn niet gebonden aan een bepaalde plek. Ik draag ze in mijn hart en ze gaan mee naar een nieuwe locatie.



## Ingrid Schuurhof

KOMT AL SINDS 2012 EN IS MEDEWERKER SINDS 2014

**Mijn eerste kennismaking met Integrale Yoga was bij Carolina. Ik was ten einde raad door mijn rugklachten. Tot op de dag van vandaag ben ik zo dankbaar dat ik bij haar ben binnen gestapt! Zij vroeg mij al vrij snel mee voor een Stiltedag op het centrum in Rotterdam. Wow!!**

Mijn allereerste indruk van het centrum op de Heemraadssingel kon ik op dat moment nog niet onder woorden brengen. Ik had nog nooit zoiets ervaren. Nu, na zoveel jaar weet ik dat ik die ervaring kan omschrijven als "Gelukzaligheid" en "Thuis komen". Ik heb sindsdien vele innerlijke ervaringen gehad. Ervaringen waarbij mijn hart overliep van liefde en gelukzaligheid. Ontmoetingen met anderen op zielsniveau, zo anders dan in het uiterlijke leven. Het is voor mij dan ook heel mooi om nieuwe leerlingen binnen te zien komen, te zien wat ze meemaken, wat ze voelen.

Het mooiste moment van de dag is voor mij als de docenten i.o. 's ochtends binnen komen en eerst een koffietje of theetje bij me halen, even blijven hangen, hun hart luchten en vaak wordt er dan al veel gelachen. Op het centrum heb ik geleerd dat lachen en huilen heel dicht bij elkaar liggen. Vanuit de keuken hoor ik soms dat er in de filosofieles van Lopamudra wat tranen vallen. Ik versta niet wat er gezegd wordt hoor, maar ik hoor dan de rustige stem van Lopamudra en dan na een tijdje komt die alles relativerende lach. Het yogacentrum is voor mij een leerplek voor heel veel dingen die in ons leven voorbij komen.



## Jacqueline van Heijningen

YOGADOCENT (I.O.) SINDS SEPTEMBER 2022

**Ik zat op yogales bij Sandra (Zensa Yoga). Ze had een poster van de opleidingen in Rotterdam bij de trap op gehangen en daar liep ik iedere keer langs...omhoog en omlaag. Het triggerde me en ik heb contact opgenomen.**

Toen ik begon met de docentenopleiding kwam ik terecht in een warm bad. Een plek waar ik mezelf mag zijn. Ik hoorde praten over dingen die me al jarenlang bezighielden. Ik ging boeken lezen en las daarin dat de ervaringen die ik heb helemaal niet raar zijn. Ik kwam in alle opzichten thuis.

Iedere ervaring is mooi, maar de ervaring van het samen zijn en mogen leren van en door anderen vind ik het mooist en meest waardevol van mijn tijd op de Heemraadssingel.

Gelukkig wordt er ook veel gelachen. Ik denk aan een hilarische stageles tijdens deel 2 van de opleiding. Denise was aan de beurt om drie houdingen voor te bereiden. Het was bijna Pasen en ze had de houdingen gewoon anders genoemd. Het ei (Mohammedaanse gebedshouding), uiteraard het Konijn en een Paasmandje (boog). De boog was nog nooit zó leuk om te doen.

Samen Spelend Leren, dat vat voor mij de kern van het yogacentrum samen.





## Dalilah Abdoun

IN OPLEIDING SINDS 2010  
YOGADOCENT BIJ HAAR EIGEN CENTRUM  
AUROYOGA SINDS 2014

**Via een meditatieclubje bij Maria, de moeder van Wendy (yogadocent in Zeeland red.) kwam ik voor het eerst in contact met Integrale Yoga Rotterdam.**

Ik was niet geïnteresseerd in de docentenopleiding maar in de Meesteropleiding Hoger dan Yoga. Lopamudra wilde mij eerst wel eens zien en spreken want het was tamelijk ongebruikelijk om zo uit de koude klei aan zo'n opleiding te beginnen. Ik vond het best spannend en wist niet precies wat ik zou kunnen verwachten maar het voelde gelijk goed en vertrouwd. Iedere ervaring die ik er gehad heb was bijzonder. Ervaringen waar je niet uit weg wil... maar er waren soms ook hele heftige bij – transformatie met brute kracht. Maar de meeste waren zacht, subtiel van aard. Sluiers die wegvielen, inzichten die neerdaalden. Een waar ik nog regelmatig aan moet denken is de keer dat Agastya ons een initiatie gaf waarbij mijn Bewustzijn als een raket in het universum gelanceerd werd....

De lunch op de Heemraadssingel is altijd speciaal maar die keer dat we er Franse wijn bij geserveerd kregen, omdat iemand van het team het uit Frankrijk meegenomen had – dat was tamelijk hilarisch. Maar waar ik nog de meeste lol om heb is jullie slogan “Integrale Yoga Eenvoudig de weg naar Jezelf”. Dat lieve woordje “eenvoudig” doet 't hem in deze.... :-)

Het yogacentrum in 5 woorden?

Verbinding tussen hemel en aarde.



## Judith Clement

YOGALEERLING SINDS 2022  
DOCENT I.O. SINDS 2024

**Tijdens een week stilteretraite medio 2022 viel ik veel in slaap. Advies was om yoga te gaan doen, vanwege de beheersing van lichaam en ademhaling. Mijn vriendin Annemarieke tipte me voor Integrale Yoga Rotterdam.**

Ik ging spontaan langs op een open dag, en voelde me zeer welkom. Het snuffelen aan verschillende yogavormen, waarin voor elk wat wils te vinden is sprak me aan. Het ging allemaal erg makkelijk en gemoedelijk. Na een gesprekje met Soerya viel mijn keuze al snel op senioren yoga. Omdat mijn evenwichtsgevoel niet meer zo denderend is, en ik dacht dat ik een stijve hark was. Daarin is nu veel verbeterd.

Mijn allermooiste ervaring was denk ik toch wel tijdens een introductie van de docentenopleiding waarin de filosofie achter Integrale Yoga kort werd belicht. De aandacht die in de opleiding aan dit thema wordt besteed inspireerde me direct. En zodoende doe ik nu de docentenopleiding. Niet specifiek om docent te worden; het stimuleert me enorm in mijn spirituele ontwikkeling.

Ik moet vooral om mezelf lachen. Mijn ambitie en resultaatgerichte houding, het heel erg mijn best doen om goed in een houding te komen, en blijven. En dan vervolgens ontdekken dat mijn lichaam bepaalde houdingen gewoon niet doet. In eerste instantie frustrerend, tot ik ontdekte dat hoe perfect of lang je een houding kunt aanhouden niet alles zegt over de werking ervan in mijn lichaam. Dat was wel een eureka-moment.

Het yogacentrum betekent voor mij aandachtig, liefdevol, er mogen zijn.



## Marije Korenromp

YOGALEERLING VANAF 2015  
DOCENT BIJ INTEGRALE YOGA R'DAM  
SINDS 2021

**Via een flyer in De Doelen waarop yogales voor musici door Carolina werd aangeboden, maakte ik kennis met Integrale Yoga Rotterdam. Ik mediteerde al met een app en was voor mijn opleiding (blaasinstrument op het conservatorium) geïnteresseerd in ademhaling maar had nog helemaal niet over yoga nagedacht, tot ik die flyer zag hangen.**

Ik merkte direct dat het een bijzondere plek was. Ik wist helemaal niets van yoga maar was na de eerste les enthousiast omdat ik het gevoel had dat ik iets had gevonden waarvan ik niet wist dat ik ernaar op zoek was. Overigens waren de eerste lessen een totale shock voor mijn lichaam. Ik was zo stijf als een plank maar wilde alles goed doen waardoor ik na de eerste lessen continu spierpijn had.

Er zijn veel mooie ervaringen zowel met de mensen die ik op het centrum tegenkom als innerlijke ervaringen die ik door lessen te volgen heb mogen ervaren. De gesprekken met deelnemers, cursisten en collega's vind ik ontzettend waardevol. Door het uitwisselen van gedachten en/of ervaringen krijg ik veel nieuwe inzichten en ideeën die ik mee probeer te nemen in mijn lessen.

Ik lach gelukkig erg veel bij Integrale Yoga Rotterdam. Het meeste met collega's in de keuken :)

Voor mij is Integrale Yoga Rotterdam een bijzonder inspirerende én leerzame plek.



## Mataji Berkelaar - van Dijk

YOGALEERLING SINDS 2001  
DOCENT BIJ INTEGRALE YOGA R'DAM  
VANAF DE START IN 2006

**De reden voor mij om op Yoga te gaan, was omdat ik wilde leren mediteren. Ik ben in de telefoongids (haha..) gaan zoeken naar een yogaschool en kwam bij het centrum voor Purna (Integrale) Yoga op de Bergsingel uit.**

Toen ik voor het eerst het centrum binnenkwam, toen nog aan de Bergsingel, was dat een bijzondere, maar ook intense ervaring. Het was alsof er diepe herinneringen naar boven kwamen en het voelde als "thuiskomen". De sfeer die er hing was heel bijzonder. Ik zal het moment niet meer vergeten.

De mooiste momenten die ik heb gehad waren tijdens de lessen van Agastya en de momenten dat we samen gingen mediteren. Achteraf beseft je pas hoe kostbaar die momenten zijn geweest en wat ze me hebben gegeven.

Ik moet denken aan de tekst van Inayat Khan: "Het doel van het leven wordt vervuld door te stijgen tot de hoogste hoogten en neer te dalen tot de diepste diepten van het leven."

Ik heb momenteel een hele bijzondere groep senioren met wie lief en leed wordt gedeeld. Soms wordt er enorm gelachen en andere momenten delen we de tranen.

Woorden die naar boven komen als ik denk aan het centrum zijn: thuisbasis, gemeenschap, (innerlijke) ontwikkeling, rustpunt.



MICA YOGA

# ERVAAR DE DUO MAGNESIUM BELEVING BIJ MICA YOGA!

**Kom samen met een dierbare en laat je onderdompelen in de weldadige wereld van magnesium. Onze Duo Magnesium Beleving biedt een unieke kans om te genieten van een ontspannende en revitaliserende ervaring, speciaal gericht om lichaam en geest tot rust te brengen.**

## Magnesium Voetenbad incl. Scrub

Magnesium Voetenbad incl. Scrub

Start je beleving met een warm voetenbad, verrijkt met zuivere magnesiumkristallen. Dit moment van rust wordt aangevuld met een speciale magnesium scrub en een verkwikkende reinigende thee met lekkernij.

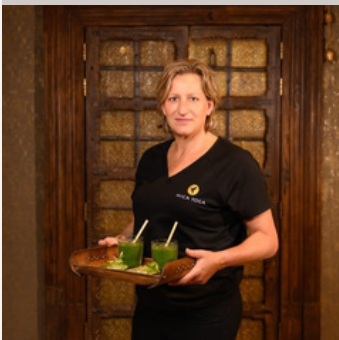
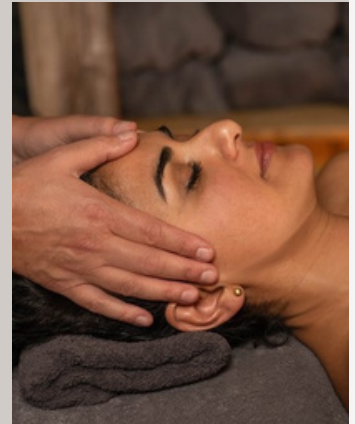


## ANDULLATIEMASSAGE

Ontspan verder met onze andullatiemassage, waarbij laagfrequente trillingen en infrarood warmte zorgen voor een direct positief effect op de huid, de cellen, organen en zenuwbanen. Het dringt diep door in het lichaam en zorgt voor diepe ontspanning van de spieren. Het is uitermate geschikt voor mensen met allerlei pijnklachten zoals rugklachten, migraine, spierkrampen en gewrichtspijn.

## MAGNESIUM PAKKING INCL. GEZICHTSMASSAGE

Geniet van een heerlijke magnesium met aloe vera lichaamspakking. De warme infrarooddeken brengt je warmte en rust en opent de poriën, het zorgt voor de optimale opname van de magnesium. Het bevordert de bloedsomloop en ook de afvoer van afvalstoffen. De magnesium aloe vera voelt zacht en verfrissend aan en heeft een helende, en diep genezende werking. Deze behandeling is heel effectief bij gewrichtsklachten en ontspant de spieren. Tijdens de lichaamspakking kun je genieten van een gezichtsmassage met magnesium en Aloë Vera en sluiten we af met een heerlijke voedende crème.



## MAGNESIUMRIJKE SMOOTHIE

Sluit je ervaring af met een gezonde magnesiumrijke smoothie, perfect om nog even na te genieten.

Deze beleving is ideaal voor iedereen die last heeft van pijnklachten zoals rug- en gewrichtspijn, migraine of spierkrampen. Ook als je gewoon even wilt ontspannen en jezelf wilt verwennen, is deze ervaring perfect voor jou!

Gun jezelf en een dierbare deze unieke ervaring! Reserveer nu jouw Duo Magnesium Beleving en ontdek de kracht van het mineraal magnesium. Scan de QR code of ga naar onze website: [micayoga.nl/duo-magnesium-beleving](http://micayoga.nl/duo-magnesium-beleving)

**Mica Yoga**  
Gildeweg 32A, 2632BA, Nootdorp  
06 - 10722639  
[info@micayoga.nl](mailto:info@micayoga.nl)

**MEER INFORMATIE**

# Warme yoga voor

De winter kan ons lijf en onze geest verstijven, maar yoga helpt je om warmte en energie terug te brengen in je lichaam. Deze serie is speciaal samengesteld om je door de koude maanden heen te helpen. Met houdingen die de bloedsomloop stimuleren, spanning loslaten en je innerlijke vuur aanwakkeren, trotseer je de winter met souplesse en kracht. Trek iets warm aan, rol je matje uit en geef je lichaam de warmte die het verdient!

## 1 EEN WARME BASIS: KAT IN DIAMANZIT OP DE TENEN

Begin je winterroutine met een houding die de voeten activeert en de ruggengraat opwarmt. Terwijl je rugspieren soepel worden, voel je een golf van energie door je lichaam trekken, alsof je het koude seizoen van je afschudt.



## 2 STERK EN GEGROND: STAFHOUDING

Deze pose versterkt je rug en benen, twee gebieden die vaak verstijven in de kou. Door de verbeterde doorbloeding voel je een aangename warmte in je onderlichaam, perfect om de dag mee te beginnen of op te warmen na een koude wandeling.

## 3 ONTDOOI JE KERN: TANGHOUDING

Een perfecte combinatie van beweging en stilte die je wervelkolom soepel houdt en je buikspieren versterkt. Deze houding werkt diep door, stimuleert de buikorganen en verwarmt je hele romp - alsof je een innerlijk haardvuurtje aansteekt.



## 4 RUSTGEVEND WIEGEN: KINDJE WIEGEN

Deze zachte, wiegende beweging helpt je heupen soepel en warm te houden. Een heerlijke houding die een ontspannende, verzachtende werking heeft, vooral na een dag in de kou.

# koude dagen



## 5 WINTERBALANS: VLINDER MET GESTREKT BEEN

Breng balans in lichaam en geest terwijl je buikspieren en onderlichaam aan het werk worden gezet. De activering van je benen en bekken helpt om de kou letterlijk uit je lijf te jagen en een gevoel van stabiliteit en kracht terug te brengen.

## 6 ADEM JE WARM: GOD VAN DE WIND

Deze ademhalingsoefening is een winterklassieker. Door je longen volledig te vullen en bewust uit te ademen, verspreid je warmte door je hele lichaam. Perfect voor wie moeite heeft met het doorbreken van die winterse loomheid – voel hoe je energie terugkomt met iedere ademhaling.



## 7 KRACHT EN DRAAI: BUIKOMDRAAIING

Verwarm je romp met deze draaiende beweging die je buikspieren en organen activeert. De zachte druk en doorbloeding zorgen niet alleen voor een sterker midden, maar ook voor een aangename warmte in je bovenlichaam, borst en schouders.



## 8 ACTIEF EN ENERGIEK: BEENHEFFING

Maak je lichaam krachtig en warm met deze houding. Terwijl je buik- en beenspieren aan het werk worden gezet, help je je bloedsomloop op gang, wat essentieel is tijdens koude dagen. Een perfecte afsluiting om fit en energiek de winter tegemoet te gaan.



**Met deze yogaserie tegen de kou geef je jezelf een innerlijke deken van warmte en energie. Voeg deze houdingen toe aan je dagelijkse routine en merk hoe je niet alleen je lichaam, maar ook je stemming opwarmt. Laat de winter maar komen – jij bent er klaar voor!**



# INTRODUCTIE docentenopleiding

**VRIJDAG 17 JANUARI 2025**

**ZATERDAG 31 MEI 2025**

**VRIJDAG 27 JUNI 2025**

**AANMELDEN [KLIK HIER](#)**

Wanneer je een yoga opleiding gaat volgen, wil je natuurlijk graag weten wat je kunt verwachten.

Er zijn zoveel aspecten die bepalen of een opleiding goed bij je past, zoals de yogavorm die wordt onderwezen, de sfeer op het yogacentrum en het docententeam.

Om je een indruk te geven van onze basisopleiding organiseren wij jaarlijks diverse introductiedagen.

#### PROGRAMMA MINI-OPLEIDINGSDAG

- Kennismakingsgesprek
- Hatha Yoga les
- Meditatie les
- Yogafilosofie

Wacht niet te lang met aanmelden, de belangstelling voor deze dagen is doorgaans groot.

# Ontdek de kracht van spierherstel met spierherstelyoga

Ben je op zoek naar een manier om je lichaam te ondersteunen in herstel, balans en ontspanning? Of wil je jouw kennis en ervaring verdiepen in yoga en therapeutische technieken? Met de Spierherstel Yoga-workshops leer je hoe je je lichaam op een bewuste, subtiele manier kunt ondersteunen en versterken!

Deze workshops zijn speciaal ontwikkeld om je spieren op een bewuste en effectieve manier te herstellen en in balans te brengen. Het gaat niet om brute kracht, maar om het activeren en ontspannen van de subtielere houdingspijlen die zorgen voor stabiliteit, evenwicht en een goede lichaamshouding. Tijdens de workshops leer je technieken die:

- Spanning helpen loslaten
- Blessures helpen voorkomen
- De natuurlijke balans en soepelheid van je lichaam ondersteunen
- Je lichaamsbewustzijn vergroten

Of je nu klachten wilt aanpakken, blessures wilt voorkomen, of meer in contact wilt komen met je eigen lichaam, deze workshops bieden je precies wat je nodig hebt.

De workshops zijn:

- Voor iedereen toegankelijk: Geschikt voor beginners, gevorderden, yogadocenten en therapeuten.
- Los te volgen: Kies één workshop of volg er meerdere, geheel naar jouw behoefte.
- Een waardevolle verdieping: Perfect als voorbereiding of aanvulling op de opleiding tot Nadi Spierherstelyoga Therapeut.

De workshops worden gegeven door Carolina  
Carolina is een ervaren docent én gediplomeerd spierherstel yoga therapeut. Ze heeft uitgebreide kennis van deze gespecialiseerde yogavorm en begeleidt je op een persoonlijke en toegankelijke manier. Tijdens de workshops helpt ze je om subtiele houdingspijlen bewust aan te spreken en ontspannen, zodat je meer stabiliteit, balans en lichtheid in je lichaam kunt ervaren. Ze begeleidt je op een persoonlijke en toegankelijke manier, zodat je leert hoe je subtiele houdingspijlen kunt aanspreken en ontspannen, en hoe dit bijdraagt aan meer stabiliteit, balans en een gevoel van lichtheid in je lichaam.



Klik hier voor meer informatie en aanmelden

## AGENDA



Zondag 13:30 - 17:00

### VOETEN

Voeten in balans. Onze voeten zijn het fundament van ons lichaam - een anatomisch wonder dat ons ondersteunt bij elke stap die we zetten.

Jan  
12  
2025



Zondag 13:30 - 17:00

### KNIEËN

De knieën, de grootste gewrichten in ons lichaam, vormen een cruciaal scharnierpunt. Ze geven ons de flexibiliteit om te buigen, te knielen en ons trots op te richten.

Feb  
9  
2025



Zondag 13:30 - 17:00

### HEUPEN

De heupen, stevig verankerd in ons bekken, vormen de spil van onze bewegingen en emoties. Ze reflecteren hoe we het leven tegemoet treden.

Mrt  
9  
2025



Zondag 13:30 - 17:00

### ONDERRUG

Onze onderrug is letterlijk en figuurlijk het middelpunt van ons lichaam, de verbinding tussen boven- en onderlichaam, en speelt een sleutelrol in onze balans.

Apr  
13  
2025



Zondag 13:30 - 17:00

### SCHOUDERS

De schouders, onze dagelijkse lastdragers, zijn vaak het slachtoffer van spanning en overbelasting. Ze dragen fysieke, maar ook emotionele lasten.

Mei  
25  
2025



Zondag 13:30 - 17:00

### NEK

De nek en het hoofd zijn niet alleen fysiek kwetsbaar, maar dragen ook veel spanning door stress, slechte houdingen en innerlijke onrust.

Jun  
29  
2025

### JE WILT DIT NIET MISSEN VOOR:

- Jezelf: Gun jezelf rust, herstel en een boost voor lichaam én geest.
- Je praktijk: Ontdek technieken die direct toepasbaar zijn in je werk als yogadocent.
- Jouw groei: Verdiep je kennis en ervaar een unieke, holistische aanpak voor spierherstel.

ZELF-OVERSTIJGING

IS HET ENIGE WAT EEN

MENS NODIG HEEFT OM

WERKELIJK GELUKKIG

TE ZIJN

SRI CHINMOY





## DE LADDER VAN HET LEVEN

Wil je vooruitgang maken? Als dat zo is, beschouw ieder probleem dan niet als een tegenstander die je uitdaagt maar als een bemoedigende, persoonlijke vriend, die je helpt om je ultieme bestemming te bereiken.

Problemen signaleren niet ons onvermogen, onze ontoereikendheid of inadequaatheid.

Problemen signaleren onze bewuste noodzaak tot zelf-overstijging in de innerlijke wereld en onze bewuste noodzaak tot zelf-vervolmaking in de uiterlijke wereld. We mogen voortdurend tevreden zijn met het heden. Maar in onze tevredenheid kunnen we ons altijd naar een hoger doel richten.

De ladder van het leven heeft een groot aantal sporten. Als we op de eerste sport zijn gestapt en we hebben genoeg zelfvertrouwen, dan kunnen we op een hogere sport gaan staan en van vreugde naar grotere vreugde gaan. Maar als we ontevreden zijn met waar we zijn, dan is de kans groot dat de hogere sporten ons ook geen voldoening zullen geven. We mogen tevreden zijn met wat we hebben en tegelijkertijd kunnen we voelen dat dit niet de hoogste, de ultieme prestatie is. Het doel van vandaag kan nooit het ultieme doel zijn. Het doel van vandaag zal het startpunt zijn van morgen en het doel van morgen zal het startpunt zijn van overmorgen.

## GEEF NOOIT OP

Zelf-overstijging brengt ons de boodschap van geluk. Zelf-overstijging geeft ons vreugde in grenzeloze mate. We gaan alleen de competitie aan met onze eerdere prestaties. En iedere keer wanneer we onze eerdere prestaties overtreffen, krijgen we vreugde.

Elke dag, wanneer de ochtend aanbreekt, zouden we kunnen voelen dat we iets nieuws mogen bereiken. We zouden kunnen voelen dat vandaag de voortzetting is van de reis van gisteren, we zouden het niet hoeven zien als een totaal nieuw begin. En morgen zouden we kunnen voelen dat we nog een extra kilometer hebben afgelegd.

Niet opgeven onder welke omstandigheden dan ook, dat zou het motto van ons leven mogen zijn: we zullen het steeds opnieuw proberen en we zullen beslist succesvol zijn. Er zullen hindernissen zijn maar wij zullen ze overwinnen. Dus geef niet op, geef niet op! Ga verder, ga verder! Het doel ligt voor je. Als je niet opgeeft, zul je je voorbestemde doel beslist bereiken.

Het woord 'onmogelijk' bestaat alleen in het denken en niet in het hart. Als we in het hart kunnen blijven, zal er geen einde komen aan onze vooruitgang.

teksten uit: De bronnen van geluk - Sri Chinmoy



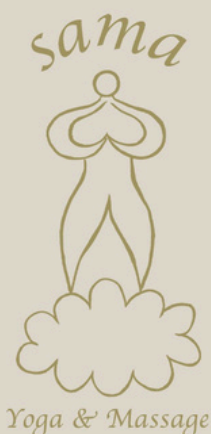
## Sama Yoga & Massage

*integrale hatha yoga - ontspannende hatha yoga - yin yoga - vinyasa yoga  
easy flow yoga - senioren yoga - stoelyoga - workshops - ouder & kindyoga*

Bij Sama yoga in Poortugaal kun je terecht voor voetreflexologie, holistische massage, energie in balans en de rustige vormen van yoga.

De yoga is meditatief, vanuit de natuurlijke adem. De lessen bestaan uit ontspannende hatha yoga met vooral zachte houdingen, ook vanuit de yin yoga en restorative yoga. We eindigen met een yoga nidra of geleide meditatie.

Dorpsstraat 29 - 3171 EE - Poortugaal - 06-22859071  
www.samayoga.nl - info@samayoga.nl





*Elements*  
Yoga & Retreats

## Nieuwe retraites in 2025! [elementsyoga.nl/retreats/](https://elementsyoga.nl/retreats/)



21 t/m 23 februari 2025

Vuur & Ijs, Winter Wellness Retreat, Castricum.

Dit is een weekend waar contrasten elkaar ontmoeten, gedragen door de stilte en vrede in jezelf. We combineren koude met warmte, activiteit met rust en gezelligheid met stilte. Het is een echt 'voelen dat je leeft' weekend, waarbij de natuur een grote rol speelt en je helemaal met jezelf in contact zal zijn.

Met of zonder adem- en ijsbadsessie.

3 t/m 8 april 2025

Back to Begur Retreat - Costa Brava, Spanje

Je zult je direct thuis voelen op deze plek, waar gezondheid, schoonheid, rust en gastvrijheid centraal staan. Naast mooie kamers met heerlijke bedden van ecologische materialen, een ruime studio met uitzicht over zee, een prachtige tuin met zoutwaterzwembad en heerlijk biologisch eten, bieden we jou een mooi verdiepend programma aan dat alle ingrediënten heeft om je te laten zakken in je lijf, je hart te doen openen, los te laten wat los gelaten mag worden, op te laden en te ontspannen.



28 april t/m 1 mei 2025

Yoga & Stilte Retreat, Castricum.

Deze retraite, waarbij stilte en natuur centraal staan, geeft je de gelegenheid om helemaal tot rust te komen, in je lijf te zakken en het hoofd wat stiller te laten worden.

We treden uiteraard weer in contact met de elementen en gaan voelen dat het leven door ons heen stroomt met de stilte en rust als onze bedding.



# HET ONDERBEWUSTE

*ons persoonlijke  
verleden*

MAAR DE MENS HEEFT EEN  
BOVENBEWUSTE TOEKOMST.  
DE INTEGRALE YOGA DIE EEN  
TRANSFORMATIE BEOOGT HEEFT DE BLIK  
DAAROP GERICHT.



# Waarom het zo moeilijk is om te veranderen... maar niet onmogelijk!

**De mens van nu beseft steeds meer dat zijn bewustzijn niet beperkt is tot de wakkere staat. Zoals de ijsberg maar met een klein stukje boven het oppervlaktewater uitsteekt, zo is de mens zich alleen maar bewust van een klein deel van zijn totale bewustzijn. De invloeden van het zg. onderbewuste op zijn leven van alledag is groot. Hoog tijd om wat meer inzicht te verkrijgen in deze materie vanuit het gezichtspunt van de integrale yoga.**

*In onze yoga bedoelen we met het onderbewuste dat totaal verzonken deel van ons wezen waarin geen bewust en samenhangend denken, of georganiseerd willen of voelen is zoals in de waaktoestand van het bewustzijn, maar dat toch vagelijk de indrukken van alles ontvangt en in zich bewaart.*

Sri Aurobindo

Het onderbewuste bevat indrukken, associaties, starre denkbeelden en tot gewoonte geworden reacties die door ons verleden gevormd zijn. Het woord VERLEDEN is belangrijk om te begrijpen wat we met het onderbewuste bedoelen. Het gaat hier om ons persoonlijke verleden. Er is weliswaar ook een collectief onderbewustzijn, bijvoorbeeld het verleden van een land of cultuur, maar we hebben het hier over het onderbewuste dat zich in ons huidige leven heeft gevormd en zal desintegreren na het overlijden.

*Het onderbewuste wordt niet meegenomen in een volgend leven, want het is het instrument voor het fysieke leven en verdwijnt. Het is te onsamenhangend om een georganiseerd en duurzaam bestaan te leiden.*

Sri Aurobindo

Daar waar de wetenschap alle bewustwording die zich bevindt onder de oppervlakte van het waakbewustzijn bestempelt als onderbewust, maakt Sri Aurobindo onderscheid tussen onderbewust (lager dan ons waakbewustzijn en gevormd door ons verleden), subliminaal (achter het waakbewustzijn maar veel ruimer) en suprabewust (bovenbewust) . Deze drie vormen de bron van ons handelen. Maar over geen van drieën hebben we beheersing, we zijn ons er niet eens van bewust. We zijn ons bewust van ons oppervlaktewezen, dat alleen maar een instrumentale

**Er is geen werkelijke yoga mogelijk, als we ons niet terugtrekken van het uiterlijke zelf en het innerlijke wezen en de innerlijke natuur gewaarworden.**

Sri Aurobindo

ordering is.

Het onderbewuste is een soort verzamelbak met alle indrukken van al onze vroegere levenservaringen. Ze kunnen naar de oppervlakte komen in de vorm van dromen. De meeste dromen in de gewone slaap zijn formaties die gevormd zijn uit onderbewuste indrukken. Omdat er in het onderbewuste geen samenhang is van dingen, kun je in je dromen vreemde en daardoor soms lachwekkende combinaties tegenkomen.

Wanneer deze indrukken opkomen in het waakbewustzijn wordt het vaak pas echt hinderlijk. Het dient zich aan als werktuiglijke herhaling van gedachten. Elke keer dezelfde riedel en er lijkt geen rem voor te zijn. Maar ook uit het zich in bepaalde gewoonten, automatische handelingen, reacties en gevoelens die heel 'normaal' voor je zijn, maar als je er wat beter naar kijkt eigenlijk helemaal niet zo vanzelfsprekend zijn. Op fysiek vlak merken we het effect van het onderbewuste vaak in de vorm van steeds terugkerende ziekten of kwalen die maar blijven zeuren als een wond die niet geneest.

Het onderbewuste vormt dus de kiem voor veel mentale, emotionele en fysieke problemen. En omdat de kiem onder ons oppervlaktebewustzijn ligt, werken de oplossingen aan de buitenkant vaak maar kort. Bijvoorbeeld wanneer je stopt met een bepaalde verslaving, wordt deze vaak verruimd voor een andere verslaving. De kiem van de verslaving ligt niet in het genotmiddel dat gebruikt wordt, maar in het



onderbewuste dat aan de buitenkant gewoon een nieuwe hobby zoekt om hetzelfde liedje te blijven zingen.

Alles wat je onderdrukt, waarvan je je niet helemaal hebt bevrijd blijft daar in de kiem aanwezig, klaar om elk ogenblik op te komen of naar boven te schieten. Een andere reden waarom het zo moeilijk is om vat te krijgen op het onderbewustzijn is dat het onderbewuste alles met de koppigheid van een ezel blijft herhalen. Als een grammofoonplaat waar de naald iedere keer in dezelfde groef draait. Niet zelden komen mensen voor een tweede of derde keer in een burn-out en vragen zich af: Hoe dan? Ik wist toch zo goed wat mijn valkuil was, heb zo hard aan mezelf gewerkt...

De vraag die de mens van nu zich stelt is: hoe kan ik invloed uitoefenen op dit onderbewuste deel van mijn wezen? En natuurlijk willen we het liefst een snelle kant en klare oplossing om voor eens en voor altijd bevrijd te zijn van de hinderlijke uitwerkingen ervan. Sri Aurobindo raadt ons aan bewust te worden van wat het onderbewuste is en hoe het werkt, maar ons niet al teveel in beslag te laten nemen door deze donkere kant van ons wezen.

*Alleen blijven stilstaan bij het onderbewuste en het aspect van onvolmaaktheid, maakt iemand neerslachtig en zou vermeden moeten worden. Men moet het juiste evenwicht bewaren en de meeste nadruk leggen op de positieve kant, waarbij men die andere erkent, maar alleen om haar te verwerpen en te veranderen. Dit en een voortdurend geloof en vertrouwen in de Shakti (de kracht van de Moeder of bewustzijnskracht) zijn nodig om de transformatie mogelijk te maken.*

Sri Aurobindo

Hij geeft ons dus twee adviezen: bewust worden van het onderbewuste en begrijpen hoe het werkt en de Goddelijke Kracht (Shakti) hierop laten werken. Maar bewustworden van het onderbewuste, hoe doe je dat?

Er is maar één antwoord mogelijk: door het bewustzijn te verruimen. Het is de boodschap van de yogi's in alle tijden: ONTWAAK! Ofwel, word bewust, daar waar je onbewust bent.

Wanneer je in de droom bewust bent van het feit dat je droomt, ben je niet meer overgeleverd aan de grillen van het onderbewuste, maar kun je zelf kiezen om wakker te worden of misschien zelfs de droom

aanpassen.

Maar ook in ons waakbewustzijn kunnen we wakker worden. Door te zien dat bepaalde patronen zich blijven herhalen. Bijvoorbeeld je bent in het verleden eens in de steek gelaten door een goede vriend. Op het moment dat je wrijving ervaart in een vriendschap gaat iets in jou er direct vanuit dat deze vriendschap ook wel voorbij zal gaan.

Wanneer je je ervan bewust wordt dat je gevoel geen betrekking heeft op de huidige situatie, maar een reactie is op iets wat in het verleden is gebeurd, wordt het makkelijker er afstand van te nemen. Het feit dat je het ziet betekent al dat iets in jou er los van is gekomen. Met andere woorden, je laat het verleden los.

Het wordt dan gemakkelijker een andere houding (lees positievere) aan te nemen in het leven.

Zie hier het belang van bewustwording.

Maar alleen bewustwording zorgt nog niet voor zuivering. Wanneer je je ervan bewust wordt dat je huis een grote schoonmaakbeurt nodig heeft, is dat besef nog niet genoeg om de witte tornado erdoorheen te laten gaan. Je zult een sopje moeten maken en aan de slag moeten gaan.

We komen dan bij het tweede advies dat Sri Aurobindo ons geeft. Het is de methode (als je het zo zou mogen noemen) van de Integrale Yoga: je afstemmen op de kracht van de Moeder, de Shakti, de bewustzijnskracht. Het is deze kracht die het werk van de yoga in jou doet. Terwijl je met je sopje de kasten begint af te nemen, richt je je aandacht op de Goddelijke Kracht. Je laat je leiden door de Kracht. En hoe vaker je dit doet, tijdens al je werkzaamheden, wanneer je een moeilijke tijd doormaakt of als je heel blij bent, hoe minder je het gevoel hebt dat jij zelf iets doet.

*Als licht, sterkte en het Bewustzijn van de Moeder naar beneden gebracht worden in het lichaam, kan dat ook in het onderbewuste doordringen en zijn duisternis en weerstand veranderen.*

*Pas wanneer iets zo volledig uit het onderbewuste is uitgewist dat het geen kiemen achterlaat en het zo volledig uit het ons direct omgevende en van ons uitgaande bewustzijn is gegooid dat het niet meer terug kan komen, kunnen we er zeker van zijn dat we er voorgoed een eind aan hebben gemaakt.*

Sri Aurobindo

In de loop van je yogaweg kom je erachter dat de invloeden van het onderbewuste, de patronen en de trauma's, niet zijn wat je in werkelijkheid bent. Je zou het onderbewuste kunnen zien als een masker over je Ware natuur.

Ontwaken betekent ook ontdekken wat je in werkelijkheid bent. Je Ware wezen is je innerlijk wezen. Het heeft grenzeloze mogelijkheden om de goddelijke natuur te bereiken en tot uitdrukking te brengen. Diep in ons, verscholen achter onze fysieke, vitale en mentale naturen, achter het onderbewuste en subliminale, woont de ziel. De ziel is in haar essentie altijd zuiver en goddelijk, gericht op alles wat goed, waar en mooi is. Wanneer je een glimp opvangt van de ziel die in je woont dan verruimt alles zich, ineens is alles mogelijk, vanbinnen is een stem die alleen maar JA zegt.

Door je af te stemmen op de shakti, ofwel de kracht van de Moeder, door te vertrouwen op de Goddelijke leiding in je, stopt de strijd tegen alles wat je niet wil (zijn). Je opent de deur naar de toekomst die voor je ligt.

We nodigen je van harte uit om dit avontuur met elkaar aan te gaan!

tekst **Soerya van der Werf**

Wil je graag meer weten over dit onderwerp? Tijdens de opleiding Yoga Nidra ontdekken we hoe je langzaam steeds meer wakker wordt in de droomstaat. We verdiepen ons in de achtergronden van de methode van Satyananda Saraswati en komen in aanraking met de wetenschap van yoga.

Beoefen jij op regelmatige basis Yoga Nidra? Of ben je yogadocent en wil je je verder verdiepen? Wees welkom!

## Specialisatie Yoga Nidra

12 maart - 25 juni 2025

Tijdsduur: 8 dagdelen van 3 uur

Lestijden: 09:30 - 13:00

Docenten: Soerya en Carolina



# AuroYoga

"Hier kun je helemaal jezelf zijn"

"Na de les voel ik me super en  
slaap heel diep"



In ons sfeervolle yoga- en meditatiecentrum in de Stalstraat in Goes bieden we bijna dagelijks verschillende vormen van Yoga & Meditatielessen aan - wees welkom voor een gratis proefles.

Renee, Karin en Dalilah

*NIEUW* in ons aanbod:

*Vitaliteit cursus Afvallen en Yoga*

*YIN YOGA o.l.v. Karin*



[www.auroyoga.nl](http://www.auroyoga.nl)

Stalstraat 23a Goes

06-20488884

NOG ÉÉN KEER  
EEN OPLEIDING  
VOLGEN OP DE  
HEEMRAADSSINGEL?

**Open dit magazine opnieuw.  
Op de 1e pagina staat het  
programma voor het  
komende seizoen!**