

ZOMER 2024

INTEGRALE yoga MAGAZINE

verlichting



INTERVIEW

met yogadocent
Inge Benjert

ADEMFLOW

versterkt het lichaam en
harmoniseert de geest

OPLEIDINGEN

volledige agenda voor
het seizoen 2024 | 2025

Alle opleidingen die gepland staan in het seizoen 2024-2025

Deel 1

3 september 2024
(wekelijks op dinsdag)
8 september 2024
(2e en 4e zondag
van de maand)
12 februari 2025
(wekelijks op woensdag)



Deel 2

5 september 2024
(wekelijks op donderdag)
7 september 2024
(1e en 3e zaterdag
van de maand)
11 februari 2025
(wekelijks op dinsdag)



Deel 4

14 september 2024
(2e en 4e zaterdag
van de maand)



Yoga Essenties

1 september 2024
(1e en 3e zondag
van de maand)



Nadi en spierherstel yogatherapie

11 september 2024
(2e en 4e woensdag
van de maand)



Yoga bij burn-out & long-covid

12 september 2024
(2e en 4e donderdag
van de maand)



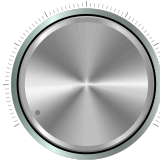
Adem & ontspanning

4 september 2024
(1e en 3e woensdag
van de maand)



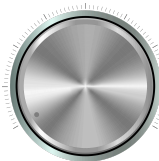
Yoga Nidra

12 maart 2025
(2e en 4e woensdag)



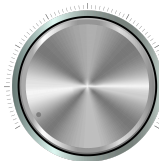
Seniorenyoga

19 februari 2025
(1e en 3e woensdag)



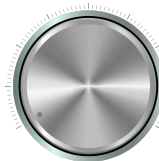
Geestelijke scholing deel 1

1 september 2024
(1e zondag van de maand)



Geestelijke scholing deel 2

15 september
(3e zondag van de maand)



redactioneel

Inhoud

5 Lopamudra

wat betekent verlichting
binnen integrale yoga?

7 interview

met Inge Benjert. Ze gaf
haar advocatenkantoor op
om haar hart te volgen.

10 pranayama

Zachte ademflow; een
voorproefje uit de opleiding
Adem&ontspanning

14 bijscholing

Carolina en Esther op
bijscholing in Zuid Duitsland

16 opleidingen

Een overzicht van het
seizoen 2024 | 2025

Toen ik Lopamudra vroeg naar een onderwerp voor dit Zomermagazine 2024 hoefde ze niet na te denken en zei meteen: Verlichting. Het is een bekende term in spirituele kringen, maar wat wordt er nu eigenlijk bedoeld? De Integrale Yoga heeft een andere kijk op de weg naar Verlichting dan de tradities. In het verleden was de staat van Verlichting het hoogst haalbare. Integrale Yoga heeft haar vizier niet gericht op ontsnapping naar boven maar op de transformatie van de aarde. Daarom leek het ons goed het begrip Verlichting eens onder de loep te nemen.

De behoefte aan verlichting, zowel met een hoofd- als kleine letter, wordt in deze snel veranderende wereld steeds groter. In tijden van grote verschillen en toenemende polarisatie helpt yoga je dichterbij jezelf te komen. Een klein moment van volledige stilte, even je lichaam voelen en werkelijk ontspannen, het maakt een wereld van verschil in je beleving. Tot dat besef kwam ook Inge Benjert toen ze bij ons kwam voor een proefles. Haar leven had een andere wending genomen en de yoga hielp haar die richting te geven. In dit magazine lees je het interview dat ik met haar had.

Onze docenten Carolina en Esther zijn net terug van een bijscholing in het Zuid-Duitse Oberstdorf. Carolina had zich jaren geleden al laten bijscholen in de Nadi en spierhersteltherapie van de Oostenrijker Remo Rittiner, nu leek het hen een goed idee de opleiding samen te doen. In een prachtig resort omringd door bergen en frisse lucht en ook nog eens prachtig weer hebben zij een intensieve opleidingsweek gevolgd en zijn vol inspiratie en met een afgetraind lichaam weer thuis gekomen. Een verslag van hun ervaringen vind je in dit magazine.

Lijkt het je leuk een opleiding te komen volgen? De opleidingsagenda voor 2024 | 2025 is bekend en bijgevoegd.

Veel leesplezier gewenst!





Iopamudra over verlichting

Wat is verlichting? Is deze persoon verlicht? Wat te doen na verlichting?
Deze vragen zeggen je hoogstwaarschijnlijk niets, maar ze zijn me wel eens gesteld.
Verlichting is een mystiek iets, iets waar men naar opkijkt: die persoon is verlicht.

Verlichting is een woord dat men gebruikt voor iemand die eenheidsbewustzijn heeft bereikt, niet langer in afgescheiden ego-bewustzijn is opgesloten en daardoor volkomen vrijheid ervaart. Men gebruikt ook wel de term bevrijding. De term bevrijding impliceert dat er gevangenschap is. Wie of wat is dan gevangen?

Yoga spreekt over de gevangenschap van de ziel. In haar eigen bestaan opgesloten ervaart ze zich niet langer in eenheid en harmonie met haar Zelf, met de bron, met het universum en met haar omgeving. Ze leeft integendeel in onmin met het universum, in conflict en disharmonie met andere wezens. We zeggen dan dat de ziel in het ego is opgesloten. Het oplossen van het ego-bewustzijn is dan de weg naar bevrijding of verlichting.

Oplossen van ego betekent verlangens loslaten, ongewenste emoties en verstorende reacties loslaten, het vertroebelende en begrensde denkpatroon loslaten en intellectueel redeneren loslaten. Dit alles bevrijdt echter alleen de levensenergie, het hart en het denkvermogen. De vrijheid van de ziel, mukti, is grootser en wezenlijker; ze opent onze sterfelijke begrensdheid voor de onbegrensde onsterfelijkheid van de geest. In de Integrale Yoga werken we ook aan bevrijding. Maar we doen dat niet zoals de yoga traditie van beneden naar boven – van de aardse naar de hemelse sfeer – maar omgekeerd. Door van boven naar beneden te werken laten we de hogere bewustzijnskracht werken op onze lagere naturen om levenskracht, emotie en denken te veranderen.

Wanneer we in de geest leven, dan kennen we niet alleen deze waarheid van ons bestaan, maar zijn we haar ook

In de traditie van yoga betekent bevrijding onthechting van al het aardse, om een staat van stilte en puur zijn te bereiken.

Maar in gelukzaligheid opgaan en verzinken, bewegingloze en grenzeloze vrede bereiken en in het absolute ontsnappen, uitdoven of versmelten zijn niet het doel van de Integrale Yoga. In Integrale Yoga wordt bevrijding gezien als een innerlijke verandering die alle ervaringen van deze aard (bevrijding) gemeen hebben en onmisbaar zijn voor spirituele vrijheid.

Wanneer het aardse bestaan verworpen wordt, worden de banden met het leven verbroken, wanneer het aardse bestaan betrokken wordt bij de innerlijke weg, is er een opening en groei in het hogere spirituele bestaan.

De ziel die tot het hoogste bewustzijn opstijgt, is tegelijk instrument en deelnemer aan de vreugde van handelen. Ze verenigt in zichzelf het natuurlijke bestaan en de geest.

Daarom verwerpen we in de Integrale Yoga het uiterlijke leven niet.

De bevrijde geest en de vergeestelijkte natuur hebben een geestelijke relatie met en inwerking op het uiterlijke leven.

Wanneer we in de geest leven, dan kennen we niet alleen deze waarheid van ons bestaan, maar zijn we haar ook. Dan beleeft het individu met vreugde in de geest en in de gelukzaligheid van de geest de eenheid met het universele bestaan, de eenheid met het tijdloze goddelijke, en de eenheid met alle andere wezens.

Dat is de wezenlijke zin van de spirituele bevrijding van ego.

Lopamudra

Bron: Sri Aurobindo; de Synthese van Yoga; de bevrijding van de geest



Het ego is dat wat je bewust maakt een wezen te zijn los van anderen.

Als er geen ego was, zou je niet bemerken dat je een persoon was los van anderen. Je zou de indruk hebben dat je een klein deel van een geheel bent, een heel klein deel van een heel groot geheel.

Als je gewaar begint te worden dat alles jij is, en dat dit slechts een heel klein punt tussen duizenden en duizenden andere punten is van dezelfde persoon, dat je overal bent, als je voelt dat jezelf bent in alles en dat er geen scheiding is, dan weet je dat je op weg bent geen ego meer te hebben.

De Moeder



Inayat Khan

Door zelfverwerkelijking wordt de mens groter dan het universum.

De wereld waarin hij leeft wordt als een druppel in de oceaan van zijn hart.

Voor het vervullen van de praktische taken van het leven is het niet nodig ons geestelijk ideaal te vergeten.

We kunnen het ideaal in de gevoeligste plek van ons hart bewaren, en toch onze praktische taken vervullen.

Het ideaal is er om ons leven te verlichten, niet om ons handelen te verlammen.



Inge Benjert

Van een eigen advocatenkantoor tot yogadocent, Inge Benjert (50) volgde de roep van haar hart. Inge woont in Voorburg met haar man en drie dochters (20, 17 en 14 jaar). Ze deed bij ons de docentenopleidingen 1 t/m 4, nadi- en spierherstelyoga, Meditatie en Yoga bij Burn-out. Sinds kort werkt ze als invaldocent bij Integrale Yoga Rotterdam.

Sinds ik yoga doe ben ik mijn lichaam meer gaan voelen en dat is echt heel prettig.

Hoe is de yoga in jouw leven gekomen?

Ik ben yoga gaan doen op een keerpunt in mijn leven wat betreft mijn werk. Ik werkte als advocaat, wat ik heel lang met heel veel overtuiging en plezier gedaan heb. Maar op een gegeven moment haalde ik er geen voldoening meer uit. Als ik thuis kwam, voelde ik me leeg. Het duurde twee jaar tot ik de knoop door durfde te hakken. Van jongs af aan had ik de drive om hard te studeren en hard te werken om zelfstandig te kunnen zijn, mijn eigen beslissingen te kunnen nemen. Ik had mijn eigen kantoor opgezet, veel ervaring, veel contacten. Dus je geeft echt wel wat op als je daarmee stopt. En toch voelde het zo dat ik dat moest doen.

Het moet natuurlijk ook kunnen, financieel gezien...

In de tijd dat ik mijn advocatenkantoor had, besloot mijn man om voor zichzelf te gaan beginnen. Omdat mijn bedrijf goed liep, kon dat ook. Inmiddels ging het goed met zijn bedrijf en vond hij het mooi dat ik de ruimte voelde om een andere route te gaan bewandelen. Dat is wel pure luxe natuurlijk.

Waarom ben je in die tijd yoga gaan doen?

Ik weet niet eens wat destijds de aanleiding was om yoga te gaan doen, het was een gevoel van: laat ik dat eens proberen. Ik heb verschillende yogascholen in mijn omgeving opgezocht – wel een stuk of 6 – om te kijken waar ik me fijn bij voelde. Elke keer ontbrak er iets, ik kwam niet helemaal thuis. Daarom voelde ik steeds de noodzaak om weer verder te zoeken. Met googelen kwam er een paar keer integrale yoga in Rotterdam voorbij. Niet direct naast de deur maar ik ben heel blij dat ik toch de auto ingestapt ben. Mijn eerste les was bij Lisette. Ik kreeg nieuwe ervaringen in mijn lichaam en ik ervoer een diepe rust. Toen ik naar huis reed, realiseerde ik me dat ik me zo eigenlijk nog nooit had gevoeld. Dat waren duidelijke signalen waardoor ik wist dat dit was waar ik naar had gezocht. Na wat lessen gevolgd te hebben dacht ik: dit is de plek waar ik moet zijn. Toen ben ik al heel gauw met de opleiding begonnen.

Wanneer ben je begonnen met lesgeven?

Ik gaf tijdens de opleiding al les aan een groepje mensen gewoon bij mij thuis. Toen Covid kwam was ik net begonnen met lesgeven in een zaal. Dat mocht niet meer, dus ging ik online lessen geven. Eigenlijk sprak het me niet aan om voor zo'n camera te gaan zitten maar ik dacht ook: je weet niet hoe lang het gaat duren, dus laat ik het nou maar gewoon doen. Dus zat ik in mijn eentje in die zaal met de mensen op het scherm voor me. Ik vond het opvallend hoe er toch verbinding ontstond met elkaar, want aanvankelijk voelde het heel koud en ongezellig helemaal alleen in die zaal. Na de les kwamen er gesprekjes op gang tussen de deelnemers, superleuk. Er deden veel mensen mee, ook omdat er verder eigenlijk niks kon. Ik werd zelfs gevraagd een les te geven voor een evenement van de FNV. Zat ik daar met een laptop vol met schermpjes, allemaal mensen die ik nog nooit gezien had maar er was zo'n concentratie voelbaar!

Als je eenmaal in die stilte kunt komen, ga je ervaringen daarin opdoen. Er valt zoveel te ontdekken terwijl je eigenlijk alleen maar met jezelf bezig bent

Hoe gaat het nu met de lessen?

Ik geef les aan een groep mensen die bij mij in de wijk wonen, allemaal bekenden eigenlijk. Maar ook geef ik een groepsles in een ander deel van Rijswijk. Dat is tot stand gekomen door een samenwerking met de gemeente Rijswijk met als doel mensen meer met elkaar te verbinden en meer te laten bewegen. Deze groep is veel diverser qua afkomst, leeftijd en leven. Ondanks dat de achtergronden verschillend zijn, was er direct een hele mooie concentratie in de groep.

Door het lesgeven leer ik zoveel over mensen en hun functioneren en de rol die yoga daarin kan spelen. Ik vind mensen en hun ontwikkeling heel boeiend. Graag verplaats ik me in anderen en voel ik wat voor iemand ik voor me heb, wat hij of zij nodig heeft en dan probeer ik daar op in te spelen.

Wat heeft de yoga jou gebracht buiten het lesgeven om?

Ik heb altijd erg in mijn hoofd geleefd en had een heel druk leven waarin veel "moest" ook van mezelf. Sinds ik yoga doe ben ik mijn lichaam meer gaan voelen en dat is echt heel prettig. Ik voelde het contact van mijn voeten met de aarde, bracht de aandacht naar mijn buik en er kwam meer stevigheid in mijn lichaam.

Ik vond een rust en stilte in mezelf waarvan ik helemaal niet wist dat die bestond. Gaandeweg de opleiding merkte ik dat er nog zoveel meer verdieping mogelijk is. Als je eenmaal in die stilte kunt komen, ga je ervaringen daarin opdoen. Er valt zoveel te ontdekken terwijl je eigenlijk alleen maar met jezelf bezig bent.

Als ik de stilte consequent opzoek dan gebeuren er dingen om me heen die ik vroeger niet voor mogelijk had gehouden. Als ik mijn wil zou gebruiken, krijg ik het niet voor elkaar, maar als ik niets zelf doe, dan aanschouw ik dat er dingen om me heen veranderen en dat gaat vanzelf. Ik ben gewend om alles te plannen. Op het moment dat ik dat helemaal loslaat, ik kijk niet op mijn horloge, ik hou me niet bezig met of ik achter dingen aan moet gaan, moet duwen of juist moet wachten, op dat moment stroomt alles harmonisch en gebeuren de dingen op het juiste moment. Aan het einde van de dag constateer ik dat alles precies is gegaan zoals ik had gehoopt.

Soms schiet ik nog in een oude modus van dingen zelf willen sturen, dan bemerk ik dat ik aan het haasten ben. Maar nu weet ik dat als ik mezelf dan terugroep, als ik gewoon weer ga zitten, yoga doe of mediteer, dan kom ik weer in die andere modus. En zo kun je jezelf continu herstellen.

Net zolang tot het een gewoonte wordt...

Soms is het een gewoonte. En soms schiet ik er toch weer uit, besef dat en ga weer terug. Want ik weet: die andere ervaringen zijn zoveel mooier. Je komt in een flow, niet alleen jijzelf, maar ook de mensen om je heen.

Hoe heeft jouw gezin het eigenlijk ervaren dat je van de advocatuur naar de yoga ging?

Een werkende vrouw en mama is natuurlijk heel anders dan een die veel thuis is. Dat was in het begin wel wennen. Binnen het gezin zijn er dingen veranderd in de manier waarop we met elkaar omgaan. Alles gaat veel soepeler, veel rustiger, meer in harmonie. Dat komt waarschijnlijk ook omdat ik nu meer thuis ben. Dan ben je de spil van wat er gebeurt en kun je makkelijker met situaties omgaan omdat je vanuit rust werkt en niet vanuit gejaag en een volgepropte agenda.

De dingen die ik leerde tijdens de opleiding kon ik thuis in praktijk brengen. Als de kinderen moe zijn of in het hoofd zitten, dan geef ik ze tips en oefeningen. Eén van onze dochters heeft tijdens de eerste dagen van de vakantie altijd veel last van haar buik. Ik ben met haar samen oefeningen gaan doen. Het is zo leuk om haar verbazing te zien over hoe goed dat werkt. Als we samen zijn, doet ze zo nu en dan mee met mij. Mijn oudste dochter heeft zelfs een paar lessen in Rijswijk meegedaan. Bij de jongste is dat heel anders. Dat is zo grappig, ze hebben alle drie heel verschillende karakters. De jongste wil altijd gewoon de leiding nemen, dus die wil zelf de juf zijn!

Heb jij toekomstplannen?

Toen ik stopte met werken had ik me voorgenomen niet direct nieuwe doelen te stellen.

Ik heb altijd heel planmatig naar een bepaald resultaat toegewerkt. Dat ging goed, ik kwam waar ik wezen wilde. Maar ik heb het planmatig werken bewust wat losgelaten omdat ik wil zien wat er ontstaat als ik niet steeds bedenk wat ik ga doen. Ik ben veel meer met de dag gaan leven. Zo van: laten we maar eens kijken wat er gaat gebeuren.

De komende tijd wil ik de verdieping op blijven zoeken en aan andere mensen overbrengen wat het met je doet als je de stilte in jezelf opzoekt. Ik ben nu aan het onderzoeken of ik de yoga toegankelijker kan maken voor meer mensen. De leerlingen die ik nu heb, hebben de tijd, de ruimte en het geld om lessen te volgen. Maar ik denk dat het ook heel waardevol kan zijn voor mensen die veel stress ervaren en het financieel moeilijk hebben, misschien zelfs geen huis hebben, om ook deze mensen de kracht in zichzelf te laten voelen. Ik ben momenteel in gesprek met een organisatie hierover. Hoe dat financieel gaat, dat weet ik nog niet. Of dat op subsidiebasis zal zijn of dat ik dat gewoon ga doen dat zie ik dan wel.

Van een eigen advocatenkantoor naar: ik zie wel of ik daar financieel iets aan overhoud...

Het is natuurlijk heel bijzonder dat dat nu kan. Na een ambitieus en hardwerkend leven is er nu ruimte voor mij om mijn hart te volgen.



VERLICHTING

Eenheid met de kosmische geliefde is de heerlijkste van alle ervaringen.

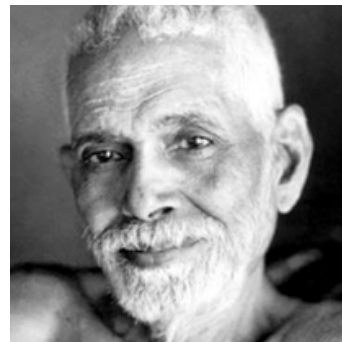
Het is droom na droom, vreugde na vreugde, duizend miljoen goddelijke romances in één, die je hart eeuwig ontroeren.

Op elk punt in de ruimte aanschouw je de zoeklichten van deze liefde, stralend als een miljoen zonnen.

Hoe vaak je ook denkt dat je die liefde hebt uitgeput, het breekt steeds opnieuw als een aanrollende golf op de kusten van je geest.

Dat is extase.

Paramahansa Yogananda



Ramana Maharshi

Het Zelf straalt onberoerd in het hart en is grenzeloos als de wijde ruimte. Het Zelf is licht in zichzelf, in het hart, als louter binnen-zichzelf-zijn, als enig, zonder iets anders naast zich.

De zaligheid van het zuiver Zelf kan alleen worden ervaren in een bewustzijn dat fijn en stabiel is geworden dankzij langdurige meditatie. Wie deze zaligheid in zich ervaart, is “ten tijde van zijn leven verlost” (Jivan Mukta).

zachte ademflow

Je kunt de dag met deze ademflow beginnen of zelfs beëindigen door dit in bed te oefenen.

De zittende driedelige Taoïstische ademflow versterkt het lichaam en harmoniseert de geest. Het brengt je in harmonie met de natuur en geeft een gevoel van evenwicht en innerlijke vitaliteit.

Het wordt beoefend in een ontspannen en meditatieve staat en heeft zijn oorsprong in Taoïstische praktijken zoals Qi Gong en Tai Chi.

In het Taoïsme wordt de adem Qi genoemd. Qi wordt beschouwd als een fundamentele levenskracht die door alle dingen heen dringt. In de yoga noemen we deze levenskracht Prana.



DE OPLEIDING ADEM EN ONTSPANNING START OP WOENSDAG 4 SEPTEMBER.
DEZE NIEUWE OPLEIDING WORDT GEGEVEN DOOR CAROLINA EN LOPAMUDRA.

ADEM & ONTSPANNING

EEN NIEUWE
SPECIALISATIE
VAN LOPAMUDRA EN
CAROLINA

De adem is een belangrijk instrument voor een goede gezondheid. En zonder ontspanning kunnen we niet tot een gezonde adem komen.

Zeker sinds corona is het belang van adem en ontspanning nog zichtbaarder geworden en kampen steeds meer mensen met een verstoorde adem en diverse spanningsklachten.

Lopamudra en Carolina vonden het daarom tijd voor een nieuwe opleiding in Adem en Ontspanning.

Maar hoe breng je mensen tot een natuurlijke adem en hoe kun je ze vervolgens begeleiden naar het opbouwen van meer kracht en zelfs meer energie?

Met haar achtergrond als logopediste had Lopamudra al veel westerse kennis over het belang van de ademhaling. Als yogi kon ze deze kennis samen laten vloeien met de oosterse kennis en integreerde de diverse yogatechnieken voor de adem. Als ademhalingsdeskundige gaf ze deze kennis en ervaring jarenlang door aan yogadocenten in opleiding.

Ook Carolina werd door haar opgeleid tot ademhalingsdeskundige. Carolina kan uit ervaring vertellen wat de diverse pranayama oefeningen haar fysiek, energetisch en mentaal hebben gebracht, hoe het doen van pranayama vele fysieke en emotioneel/mentale klachten bij haarzelf zijn afgenomen zoals onzekerheid, slaapstoornissen, een verstoorde spijsvertering, lage energie, rug- en andere pijnklachten...).

Ze heeft inmiddels nu zo'n 8 jaar ervaring in het begeleiden van mensen in haar ademlessen en privésessies.



Elkaar inspireren en van elkaar leren, dat is het leuke van samen een opleiding maken/schrijven. Lopamudra en Carolina wisselen hun kennis en ervaringen uit betreffende ademhaling en ontspanning voor de gelijknamige nieuwe opleiding die in september van start gaat



OVER DE SPECIALISATIE

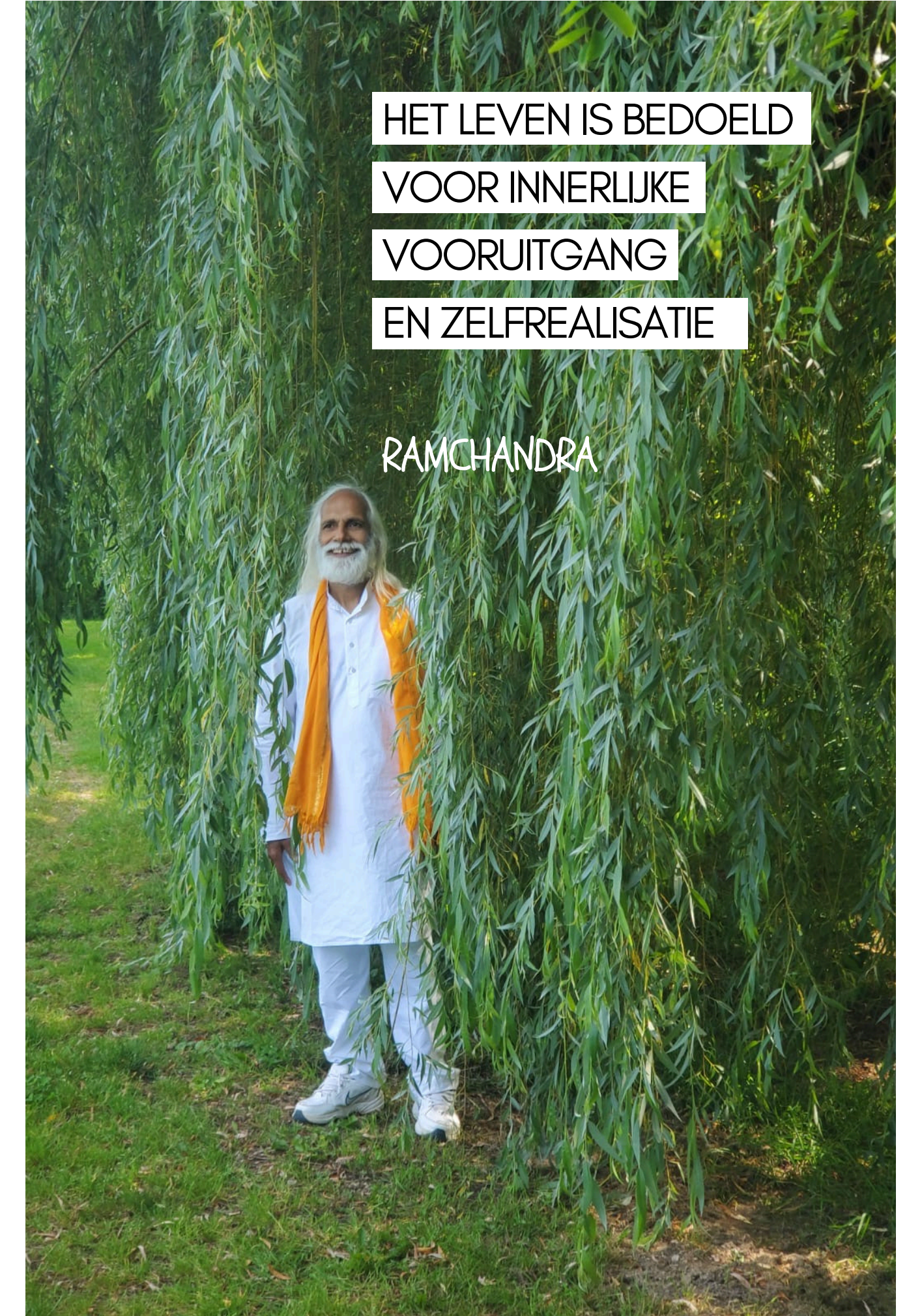
In deze opleiding van 10 lessen leer je mensen te begeleiden naar een gezonde en versterkende adem. Lopamudra zal in de eerste 5 lessen de docenten begeleiden naar de natuurlijke adem door adem en beweging te combineren, haraoefeningen en eenvoudige ontspanningsoefeningen. De docent in opleiding krijgt verschillende ontspanningsoefeningen mee om in lessen te gebruiken. Carolina gaat vervolgens in 5 lessen verder met het verdiepen en uitbreiden van adembeheersing en het opnemen, vasthouden en circuleren van prana. Ook werkt zij met mudra's en eenvoudige bavana's.

Deze specialisatie vraagt een actieve houding van de deelnemers.

Je werkt allereerst met je eigen ademhaling.

Je leert kijken naar de ademhaling van anderen en "zien" wat iemand nodig zou kunnen hebben.

Nieuwe ademoefeningen worden geleerd en er wordt je geleerd ze te doceren.



HET LEVEN IS BEDOELD

VOOR INNERLIJKE

VOORUITGANG

EN ZELFREALISATIE

RAMCHANDRA

AURO YOGA

In 2018 ging Dalilah Abdoun, centrumleider van Auro Yoga in Goes, op tournee naar Noord-India en Nepal. Voordat ze naar Kathmandu reisde, googelde ze of er een connectie was met Sri Aurobindo en zo vond ze de Sri Aurobindo ashram van Ramchandra. Ze stuurde hem een e-mail met de vraag of ze de ashram mocht bezoeken en kreeg de volgende dag antwoord. Ze was van harte welkom!

Na een taxirit van ongeveer een uur, want in Nepal kan een rit van 10 km al gauw een uur duren, bereikte ze haar bestemming in een rustig stukje buiten de stad waar de ashram tegen de helling van een berg ligt.

Bij aankomst in de ashram was alles rustig. De kinderen zaten op school en voor de school zaten een paar Franse stagiaires die Nepal bezochten voor een uitwisselingsproject.

Ze werd hartelijk verwelkomd door Ramchandra die haar een rondleiding gaf en vroeg of ze wilde blijven eten....

Nu, vele jaren later, komt Ram naar Zeeland om samen met Dalilah deze retraite te geven. Neem contact met ons op voor meer informatie en/of reserveringen.

AURO YOGA

STALSTRAAT 23A

4461JD GOES

06-20488884

www.auroyoga.nl

RAMCHANDRA

Ramchandra (geboren op 4 januari 1963) is de oudste van een gezin met zes kinderen en woonde in een zeer arm dorp in Nepal. Samen met een vriend vertrekt hij op 12-jarige leeftijd naar India.

Vele jaren en avonturen later, op 20-jarige leeftijd, krijgt hij een boek van Sri Aurobindo in handen en besluit hij naar Auroville te gaan, naar de ashram van Sri Aurobindo. Hij gaat er wonen en werken.

Het leven is goed, maar na een tijdje knaagt er iets aan hem en besluit hij te voet terug te keren naar Nepal.

Bij thuiskomst ziet hij de armoede en dat raakt hem diep in zijn hart. Met een klein stukje land, een koe en een lemen hut begint hij er een ashram om straatkinderen een onderdak, eten en later ook onderwijs te bieden.

Nu, ruim 30 jaar later, werkt Ram nog steeds aan een mooie toekomst voor de kinderen. In de eerste plaats biedt de ashram een veilige haven voor honderd straatkinderen van wie de ouders niet meer in leven zijn. Soms worden ze als baby in de steek gelaten.

Toen Dalilah hem vroeg of hij ooit kinderen had geweigerd, legde hij uit dat er dubieuze gevallen zijn, kinderen van gescheiden ouders... maar hij weigert nooit meisjes omdat hij weet dat als ze op straat belanden, ze vaak in India worden verkocht.

De kinderen hebben een lesprogramma dat bestaat uit: yoga, meditatie, hygiëne, toneel maar bijvoorbeeld ook Frans. Ze werken in de ashram en ze leren een vak. En dit alles in de geest van Sri Aurobindo en De Moeder.

YOGA & MEDITATIE RETRAITE

26, 27 EN 28 JULI

ZEELAND

3 DAGEN VANAF € 350.-

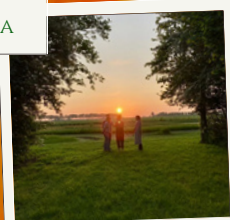
1 DAG VANAF € 79.-



INTEGRALE YOGA



ADEMEN EN LOSLATEN



RUST & RUIMTE

EEN GROOT DEEL VAN DE OPBRENGST KOMT TEN GOEDE AAN DE
SRI AUROBINDO YOGA MANDIR (ASHRAM) IN NEPAL



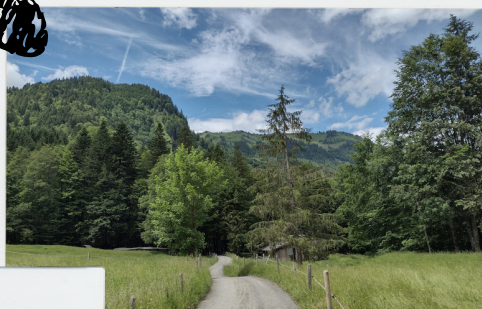
HET KLEINE ZWEMBAD
VAN 'STILLACHTEL NATURHOF'.



CAROLINA EN ESTHER OP DE BERG



PRACHTIGE YOGARUIMTE GEBOUWD
VAN HOUT EN IN DE VORM VAN EEN OCTAGON



CAROLINA, REMO EN ESTHER



DUIK IN EEN IJSKOUD BERGMEER



16 - 23 JUNI
OBERSTDORF
NADI- SPIERHERSTEL
THERAPY
REMO RITTINER

EEN VERSLAG VAN
CAROLINA & ESTHER

BIJ SCHOLING

Op zondag 16 juni arriveren we rond 15.00u in het prachtige Oberstdorf in Zuid-Duitsland voor de opleiding tot 'Nadi-spijerherstelyoga therapeut'. Gedurende de laatste kilometers voelen we ons net twee kleine kinderen. Hoe dichter we bij onze bestemming komen, hoe stiller we worden van al het moois dat we tegemoet rijden. De snelweg houdt op en via een kronkelweg komen we bij het einde van de wereld, zo lijkt het, en kijken we tegen besneeuwde bergtoppen aan.

Na een heerlijke bergthee met 'Deutsche Kuchen' nemen we een verfrissende duik in het kleine zwembad van 'Stillachtel Naturhof'.

Op maandag 'geht's los'!

Om 07.30u staan we al op onze yogamatten in een prachtige yogaruimte gebouwd van hout en in de vorm van een octagon. Na een kort voorstelrondje doen we tot 09.00u yogatherapie-oefeningen voor de voeten. Daarna maken we dankbaar gebruik van het royale ontbijtbuffet.

In het tweede lesblok, van 10.00u tot 13.00u, behandelen we de belangrijkste drukpunten die in verband staan met diverse verkeerde belastingen van de voeten. Iedereen kan hier nog wel wat verbetering in behalen.

In de middag hebben we 2 uurtjes pauze voor rust en gezamenlijk eten. Vervolgens werken we nog van 15.00u tot 18.00u.

En zo gaan we iedere dag van 07.30u tot 18.00u vol aan het werk met onszelf. Via verschillende pijntjes en verkrampingen in het lichaam ontdekken we onze eigen thema's. Soms zijn dit bekende gebieden voor ons, maar we ontdekken ook nieuwe verbanden. Elke dag is een ander gebied aan de beurt. Zo gaan we van voeten, knieën, heupen, rug, schouders, armen tot aan nek en hoofd.

De groep bestaat uit 14 deelnemers en in de loop van de week beginnen we elkaar beter te leren kennen. Allemaal bijzondere mensen, ieder met zijn of haar eigen verhaal en manier van behandelen. Veel van de deelnemers werkt in de medische sector (o.a. twee fysiotherapeuten) en van hun kennis kunnen we profiteren. Iedere dag oefenen we drukpunten en telkens weer op iemand anders. We voelen ons allemaal steeds meer vertrouwd met onszelf en met elkaar. De zelfopgelegde druk verdwijnt van lieverlee en er wordt duidelijk meer en

meer gelachen.

Voor na de derde dag, wanneer Remo voorstelde om met de kabelbaan omhoog te gaan om bovenop de berg te lunchen en daar een wandeling te maken, kregen we een onvergetelijke ervaring. Het was zo'n warme zonnige dag dat enkele deelnemers, waaronder Carolina, in het ijskoude bergwater sprongen. Dat hadden ze niet verwacht van die kleine stille. De verbaasde blikken en lachende gezichten maakten het moment des te memorabeler. Terwijl de grote, sterke Esther veilig met een teen in het water aan de kant blijft staan, genoot ze van het spektakel dat zich voor haar ogen ontvouwde;-)

Op het laatst leren we nog een geheime buikmassage uit de Thaise traditie. Een bijzondere methode om alle nadi's vrij te maken en zowel lichamelijke als emotionele spanningen los te laten.

Dan volgt er een tentamen. Bij iedereen schoot de stress bij het woord tentamen er gelijk in. Maar Remo stelt ons direct gerust. We kunnen gewoon met elkaar de vragen bestuderen en gezamenlijk antwoorden formuleren.

Daarna volgt een praktisch examen, waarbij we ieder een half uur krijgen om een anamnese te maken van een medestudent, om vervolgens een behandeling te doen en diegene oefeningen mee te geven.

Na zeven intensieve dagen, gevuld met leren en groeien, is het tijd om weer afscheid van elkaar te nemen, en van de bezielende leraar Remo Rittiner. Voor degenen die dat willen, neemt Remo een testimonial op. Esther en Caroline maken daar dankbaar gebruik van en nodigen iedereen uit om de helende werking van deze methode te ontdekken.

**De opleiding Nadi- en
spierhersteltherapie wordt in
Rotterdam gegeven door
Carolina en start op 11
september 2024
(2e en 4e woe van de maand)**



**Een vervolgopleiding is in de
maak!**

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** dinsdag (wekelijks) 3 sept '24 t/m 4 feb '25
zondag (2e en 4e vd maand) 8 sep '24 t/m 30 juli '25
woensdag (wekelijks) 12 feb '25 t/m 9 juli '25
- DEEL 2** donderdag (wekelijks) 5 sept '24 t/m 6 feb '25
zaterdag (1e en 3e vd maand) 7 sept '24 - 5 jul '25
dinsdag (wekelijks) 11 feb '25 t/m 8 jul '25

Docent Integrale Yoga deel 4

Met dit deel van de opleiding willen we je graag inspireren!

Op verschillende vlakken gaan we de verdieping in.

In de Hatha Yoga lessen zul je ontdekken wat de kracht van mudra's is en leer je eenvoudige effectieve oefeningen om met prana te werken.

We gaan de verfijning in met invloeden uit de restoratieve yoga.

In de meditatielessen komen invloeden uit de Yoga Nidra voorbij en krijg je praktische handvatten om je leerlingen beter te begeleiden in meditatie.

In de opleiding lezen we de eerste hoofdstukken uit The synthesis of yoga van Sri Aurobindo.

Deel 4
zaterdag (2e en 4e van de maand) 11 sep '24 t/m 28 jun '25

DE AFGELOPEN PERIODE HEEFT MIJ VERDIEPING GEBRACHT NAAR HET ECHTE BEGRIJPEN.



Yoga bij burn-out & long-covid



DEZE OPLEIDING GEEFT VEEL INZICHT
IN DE ACHTERGRONDEN EN
GEVOELIGHEDEN VAN DEZE
SPECIFIEKE DOELGROEP

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.

De opleiding wordt gegeven door Lisette.

Donderdag 2e en 4e van de maand
12 september 2024 – 9 januari 2025

Nadi & spierherstel yogatherapie

We gaan we in deze opleiding dieper in op onderliggende spanningen bij pijn en andere klachten aan het bewegingsapparaat.

We leren iedere les nieuwe drukpunten. Punten langs nadi's en spierbanen waar energie zich ophoopt en die we vrij kunnen maken d.m.v. aanraking en/of druk.

Bovendien geven de drukpunten ons op een eenvoudige manier inzicht over anatomie en hoe de nadi's lopen. We merken het effect op het etherisch lichaam wanneer de nadi's vrijgemaakt worden.

We bestuderen de achtergronden en theorie achter deze methode.

Vervolgens doen we een aantal fysieke en geestelijke oefeningen die zorgen voor herstel en die ons nog meer laten ervaren wat we ervoor geleerd hebben.

De opleiding bestaat uit 10 dagdelen en wordt gegeven door Carolina.



Woensdag 2e en 4e van de maand
11 september 2024 – 12 februari 2025

Yoga Essenties

EEN ESSENTIËLE
VERDIEPING VOOR IEDERE
YOGI!



Dit is een opleiding voor iedereen die graag yoga beoefent! Of je nu yogaleerling bent of yogadocent. Of je nu al wat langer yoga doet en behoefte hebt om je te verdiepen, of je bent docent en wilt je kennis weer eens opfrissen en variatie aanbrengen in je lessen.

We gaan in 8 dagdelen naar de essentie van yoga. Dat betekent dat we zowel de zonnegroet als de reinigende serie uitvoerig bestuderen en beoefenen. Na deze opleiding vormen ze samen je dagelijkse ritueel.

Ook essentiële begrippen zoals bijvoorbeeld prana, chakra's en het OM, worden op eenvoudige wijze uitgelegd en vervolgens gaan we ze vooral ervaren zowel tijdens de hatha yoga als in de meditatieles.

Zondag (1e en 3e van de maand)
1 september 2024 – 19 januari 2025

Adem & ontspanning



Deze specialisatie van 10 dagdelen geeft de yogadocent meer inzicht in de verschillende vormen van stress en de uitwerking hiervan op lichaam, energie, emoties en gedachten.

De diverse oefeningen zijn direct in de praktijk toepasbaar.

Na deze specialisatie beschik je over 10 complete ademlessen plus losse oefeningen om mee te variëren.

De lessen worden gegeven door Lopamudra en Carolina

Woensdag (1e en 3e van de maand)
4 september 2024 – 5 februari 2025 januari 2025

Yoga Nidra

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.

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.

De specialisatie wordt gegeven door Soerya en Carolina.

Woensdag 2e en 4e van de maand
12 maart 2025 – 25 juni 2025



Senioren yoga



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 opleiding wordt gegeven in 10 dagdelen.

Carolina is de docent. Pascale en Mataji zijn gastdocenten.

Woensdag 1e en 3e van de maand
19 februari 2025 – 2 juli 2025



Geestelijke scholing 1

Deze opleiding beoogt een versnelling te geven aan je innerlijke spirituele ontwikkeling.

Alle yoga is een zoektocht naar de ziel, naar het Zelf, naar de Bron van al wat is.

In de Integrale Yoga wordt gezegd dat de tweede stap is van daaruit te leven en de derde stap zichzelf en het leven te veranderen.

De zoeker van het Integrale pad zal in zijn of haar leven steeds weer teruggaan naar het innerlijk en het hogere bewustzijn en van daaruit groeien en veranderen.

**Zondag 1e van de maand
1 sep 2024 t/m 6 jul 2025**



Geestelijke scholing 2

In het tweede deel van de opleiding geestelijke scholing worden er een aantal essentiële stappen op het pad van de gevorderde yogaleerling bestudeerd met als doel de stappen beter te begrijpen en te herkennen.

Naast het lezen van de teksten van Sri Aurobindo en meditatie op de onderwerpen wordt er aandacht besteed aan de praktijkbeoefening door middel van concrete opdrachten en dagboekverslagen.

**Zondag 3e van de maand
15 sep 2024 t/m 15 jun 2025**



BEVRIJDING

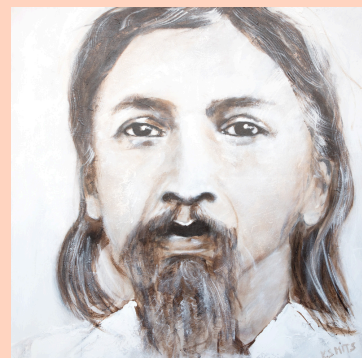
Ik heb de draaiende dans van
gedachten van me afgeworpen
En sta nu vrij in de stilte van de geest;
Tijdloos en sterveloos voorbij de
scheepselen,
Het centrum van mijn eigen
eeuwigheid.

Ik ben ontsnapt en het kleine zelf is
dood;
Ik ben onsterfelijk, alleen,
onuitsprekelijk;
Ik ben uit het universum dat ik maakte,
En ben naamloos en onmetelijk.

Mijn denkvermogen is stil in wijd en
eindeloos licht,
Mijn hart een eenzaamheid van
vreugde en vrede,
Mijn waarneming niet verstrikt door
aanraking, geluid en zicht,
Mijn lichaam een punt in witte
oneindigheden.

Ik ben de onbeweeglijke gelukzaligheid
van het ene wezen,
Ik ben niemand, ik die alles ben dat is.

Sri Aurobindo



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

Harmonie en Zon ZOMER

