



NAMASTE



EEN HARTVERWARMEND INSPIREREND 2015

december 2014, een mooie heldere frisse winterdag.

LUISTER NAAR DE WIND, HIJ SPREEKT TOT JE;
LUISTER NAAR DE STILTE, HIJ PRAAT MET JE;

LUISTER NAAR JE HART, HET WEET

De stoude droom

De stoude droom,
heeft nog zo veel te geven
Hij heeft een geheim
en dat zijn we soms kwijt
Maar hij zal ons allemaal
overleven
Hij is zo oud als de wereld
En zo jong als de tijd

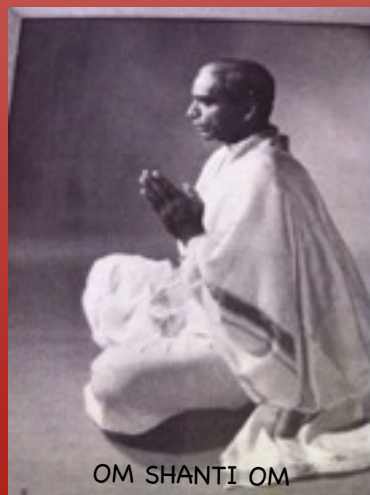
Maar je moet hem
beschermen

Je moet hem verzorgen
Je moet hem koesteren onder
de zon
Je moet hem vertrouwen
En vandaag al of morgen
Dan weet je het weer
Waar het ooit om begon
Dan neemt hij je mee

Langs wegen van liefde
Tot hoog in de bergen
Naar de toppen van kracht
En daar zal dan blijken
Dat je verder kunt kijken
En hoger kunt reiken
Dan je ooit had verwacht

Paul van Vliet

Voorgelezen door Helena Bruin tijdens de kerstles



OM SHANTI OM



VAN TERUG KIJKEN EN VOORUIT BLIKKEN

Het is nog net december wanneer ik dit stukje schrijf. De dagen zijn donker. Koning winter heeft zich nog niet echt laten zien in Heiloo en verder op in het land is het slechts op enkele plekken wit geworden. Ik mijmer wat voor me uit, terug de tijd in.... 2014 was voor mij een goed jaar. Door een drastische aanpak in mijn voedingspatroon voel ik mij nog energiever dan het jaar ervoor. Zowaar: je bent wat je eet....Ik ervaar het aan mijn eigen lichaam. In september is Yoga Centrum Anjali weer met een nieuw seizoen begonnen en inmiddels hebben weer heel wat nieuwe mensen de weg naar de Nijverheidsweg gevonden. Heerlijk om op deze manier bevestigd te worden in onze goede manier van Yoga, ondersteund door een heel wereldwijd netwerk van goed gekwalificeerde leraren. We hebben in augustus afscheid genomen van het fysieke lichaam van onze leraar BKS

**ALLES WAT WE ZIJN IS
HET GEVOLG VAN WAT WE
HEBBEN BEDACHT**



Iyengar. Het was voor mij een vreemde gewaarwording om in Nederland te zijn en toch mij zo verbonden te voelen met wat er allemaal in Pune, India zich afspeelde. Iyengar's grote wens was vooral doorgaan en zijn manier van yoga door te geven. Ook yoga Centrum Anjali is daar goed mee bezig. Studeerde in Juni Marianne van Vliet nog af als Iyengar yoga leraar, inmiddels is Simone Peper in het tweede jaar van de leraren opleiding. Ook Ingrid Stroobach is zich aan het voorbereiden om het leraren pad op te gaan. We zullen haar eerst leren kennen als Mindfulness trainer. Zie haar artikel verderop in deze nieuwsbrief. De workshops van Kristien van Reusel waren een groot succes en we gaan ervoor om haar nog een serie te komen geven in Yoga Centrum Anjali.

Ik ga in April 2015 een maand naar India en mij zelf weer onderdompelen in yoga meditatie en pranayama onder leiding van Rajiv en Swati Shashani in Rajpur. Daar kan ik echt weer naar uit kijken en daarna komt de yoga week in Portugal weer aan bod.

ALGEMENE LES



**YOGA
IS MY
HEALTH
INSURANCE**

YOGA MEDITATIE WEEK PORTUGAL 2015



Kom en ga mee 23 mei- 31 mei 2015

naar het prachtige zuiden van Portugal naar Lagos, een pareltje aan de Algarve. We verblijven in het vakantie resort Monte Rosa met zijn prachtige accommodatie, zwembad en yogashala

Wegens groot succes in 2014 heb ik wederom een week geboekt in Monte Rosa.

Datum: 23 Mei tot 30 Mei (of 31 mei) : 5 dagen 4 uur yoga en een dag vrij.

Het zal een rustige yogabeoefening worden gecombineerd met veel pranayama en meditatie

Alle accommodatie is verspreid over het grote terrein. Elk huisje heeft een eigen badkamer met wc en douche. Sommige huisjes hebben een eigen keukentje. Je deelt in principe minimaal met 1 persoon een huisje

Laten we een paar dagen vrij nemen van ons drukke bestaan en de yoga induiken, mindfulness creëren, geef je zelf de kans om de stilte in te gaan en bij jezelf te ontdekken waar het eigenlijk nu om gaat in het leven.

Aan het einde van de week zul je het verschil ervaren en je zult vol energie naar huis keren, uitgerust en met een heldere geest.

Kosten zijn: 550 euro per week per persoon op basis van 2 personen in een huisje.(bij een minimum van 10 deelnemers)

Inbegrepen hierbij zijn : de yogalessen, de accommodatie en alle faciliteiten die Monte Rosa biedt. (geen vluchten- geen eten- en geen lokaal transport).

Plaats: Monte Rosa, Lagos; Portugal zie:

www.monterosaportugal.com

Inschrijven: neem contact op met Miriam voor alle details. Je kunt een plek zeker stellen door een aanbetaling te maken van 250 euro naar Miriam; Yoga Centrum Heiloo. Neem ajb contact op met Miriam : yoganjali@quicknet.nl

Dagelijks programma: (veranderingen zijn mogelijk)

07.00 -8.00 uur : vroege ochtend meditatie

08.30 uur: ontbijt

10.00 -11.30 uur: ochtend yoga lunch-vrije tijd

17.00- 18.45 uur:middag

yogasessie: pranayama- restorative- yoga nidra - filosofie
19.30 uur : diner.

21.30 uur : afsluiting van de dag

Er zijn al genoeg deelnemers om de week door te laten gaan maar er zijn nog enkele matjes vrij. Dus... kom en ga ook mee

ZAKELIJKE INFORMATIE VOOR SEIZOEN 2014-2015

Een yogales van anderhalf uur kost 12 euro. Een les van een uur kost 11 euro. Wanneer je je inschrijft voor een heel seizoen en het totaal bedrag van de aangeboden lessen in 1 of 2 keer betaalt koop je een les van anderhalf uur voor 9,50 euro en een les van een uur voor 8,50 euro. (dit is het zelfde als vorige jaren). Mocht je beslissen dat je halverwege stopt met het volgen van yoga dan krijg je een nabetaling van het aantal lessen dat je al gevolgd hebt. Stoppen kan natuurlijk altijd, let wel op; je hebt een maand opzegtermijn.

Wanneer betaling een probleem is neem dan aub contact met me op. In vele gevallen valt er altijd wel een mouw aan te passen. Voor het komende seizoen zijn er **36 lessen** gepland. Naast deze vaste lessen gaan we het komende jaar ook lessen aanbieden in de lesvrije weken. Deze lessen vallen dus buiten de 36 lessen, kunnen niet gebruikt worden als inhaal lessen en worden per keer gewoon afgerekend (natuurlijk voor de kortingsprijs van 9,5 euro wanneer je vaste klant bent). Iyengar yoga centrum Anjali

Voor anderhalf uurs les zijn de kosten:

36x 9,50= 342 euro.

Betaal je in 2 termijnen dan betaal je 2x171 euro

De 1^{ste} termijn voldoen voor 1 september, de 2^{de} termijn graag voldoen voor 15 januari 2015

Voor een uurs les zijn de kosten:

36x8,5=306 euro.

Betaal je in 2 termijnen dan betaal je 2x:153 euro

de 2^{de} termijn graag voldoen voor 15 januari 2015

Betalingen kunnen worden gedaan naar rekening nummer: **NL31INGB0007851806** t.n.v. Iyengar Yoga centrum Heiloo in Heiloo

Vermeld je naam en de dag dat je yogalessen volgt

Je kunt ook contant, voor aanvang van je eerste les, betalen. In dit geval betekent dat je betaalt in week 36 dat is vanaf 3 september en in week 2 van 't nieuwe jaar dat is van maandag 14 januari 2015.

Alvast bedankt.

Alle lessen moeten worden ingehaald voor 2 JULI 2015. De dan nog gemiste lessen vervallen.

In juni 2015 bestaat **iyengar yoga centrum ANJALI 25 JAAR** ...reden voor een groot feest. In mijn hoofd zitten al n paar goede ideeën ...maar hierover later meer.

Voorjaarsvakantie:

Week 09

van ma 23 -02 tot en met vrijdag 27-02- 2015

Meivakantie :

Week 19

Van ma 04-05 tot en met Vrijdag 08-05

Week 22

YOGA RETRAITE IN PORTUGAL

LESVRIJE DAGEN

Paas maandag:

6 april; les wordt ingehaald in de loop van de week

koningsdag: maandag 27 april

Hemelvaart donderdag:

14 mei;

Pinksteren: 25 mei; deze valt in de yogaretraite week en is dus lesvrij

**ZONDAG 18 JANUARI 2015 :
PARTNER YOGA DAG**

Het yogaseizoen eindigt op donderdag donderdag 2 juli 2015

OP ZONDAG 18 JANUARI 2015

ORGANISEERT YOGA CENTRUM ANJALI

EEN PARTNER YOGA DAG

TIJD: 10.30 UUR TOT 16.00 UUR

PROGRAMMA:

- 10.00 uur: binnenkomen met thee
- 10.30 uur: aanvang ochtend programma
- 12.30 uur : verzorgde lunch met soep plus
- 13.30 uur: aanvang middag programma
- 15.30 uur: afsluiting met thee en koek

De yoga dag is geschikt voor iedereen, met of zonder yoga ervaring je bent welkom! Schrijf je in met je vriendin, je zus, je dochter of zoon en ook wellicht met je vader of moeder. Minimum leeftijd is 18 jaar. We zullen de ochtend invullen met asana's geschikt voor 2 en in de middag zijn we meer bezig met het ondersteunen van elkaars ontspanning en ademhaling.

KOSTEN: 75 EURO per stel inclusief vegetarische lunch

Inschrijven kan door middel van een email naar: yoganjali@quicknet.nl of door 75 euro over te maken op rekening nummer NL 31 INGB 0007851806 ten name van yoga centrum heiloo. Of je meld je aan in de yogastudio aan de Nijverheidsweg 29

neem een handdoek mee



Facebook post



<http://www.facebook.com/AnjaliYogaCentrumHeiloo>

Uit „Light on Life „van BKS Iyengar. Vrij vertaald door Mriam

Deel 1 Pijn: in on-gemak je gemak vinden.

Veel mensen richten zich op het verleden of de toekomst om de ervaring van het heden te ontlopen, vaak omdat het heden te pijnlijk of moeilijk te verdagen is. In een yogaklas denken veel studenten dat ze hun kiezen op elkaar moeten zetten en het moeten volhouden totdat de leraar zegt dat ze uit de houding mogen komen. Zo benader je yoga als gymnastiek en dat is niet de bedoeling. De pijn is je leraar, want het leven zit vol pijn. Alleen in de worsteling berust kennis. Alleen wanneer er pijn is zul je het licht zien. Pijn is je guru. Als we opgewekt genoegens ervaren, moeten we ook leren bij pijn ons geluk niet te verliezen. Net zoals we in genoegens het goede zien, moeten we dat ook in de pijn leren zien. Leren, zelfs in ongemak je gemak te vinden. We moeten niet voor de pijn weglopen. Maar ons er door heen slaan en eraan te ontsijgen. Dit is de cultivering van standvastigheid en volharding, wat voor yoga een spirituele houding is. Het is ook de spirituele houding voor het leven.

De asana's helpen ons een grotere verdraagzaamheid in het lichaam en de geest te ontwikkelen, zodat we de stress en druk gemakkelijker kunnen verdagen. Met andere woorden de inspanning en de pijnen zijn essentieel onderdeel van wat de asana's ons kunnen leren.

deel 2 van pijn : De uitdaging van yoga is je grenzen te verleggen, maar wel binnen het redelijke.

Om vrijheid te verkrijgen moet je de pijn verdragen. Dit geldt ook voor het dagelijkse leven. De beoefening van yoga gaat niet alleen over aangename ervaringen. De beoefening van yoga gaat over gewaar-zijn, en gewaar-zijn brengt ons er toe zowel het genoegens als de pijn te voelen en te begrijpen. Door weerstand van het lichaam ervaar je de pijn heviger. Door je eraan over te geven verzacht je het lichaam en wordt de pijn minder. Je intelligentie moet intiem contact houden met je lichaam. Als er geen intimiteit is tussen je lichaam en je geest, is er sprake van dualiteit , van afgescheidenheid en is er geen intergratie. Pijn is een groot filosoof, want pijn denkt er voortdurend over na hoe hij van zichzelf kan afkomen en dat eist discipline. Als we de spanning in het brein loslaten toont die aandacht ons hoe we de pijn kunnen verkleinen en elimineren. Het is niet zo dat de yoga de pijn veroorzaakt, de pijn is er al. Hij is verborgen. Als je met yoga begint komen de niet herkende pijnen aan de oppervlakte. Als we onze intelligentie kunnen gebruiken om ons lichaam te zuiveren, worden de verborgen pijnen verdreven. Waar pijn bestaat moet daarvoor een reden zijn . Goede pijn is constructief, en opwekkend en houdt een uitdaging in terwijl verkeerde pijn vernietigend is en een marteling. De uitdaging van yoga is je grenzen te verleggen, maar wel binnen het redelijke.

deel 3 van pijn.

Als de oefening van vandaag de oefening van morgen hindert, is het geen juiste oefening geweest..

Wanneer de asana's uitgevoerd worden zonder stress of inspanning dan blijf je binnen je

grenzen van de geest, met de daarbij behorende angst, gehechtheid en bekrompenheid. Yoga is bedoeld voor zuivering en onderzoeken van het lichaam als wel voor de verfijning van de geest. Dit vereist een sterke wil en observatie van lichamelijke pijn om hem te verdragen maar niet te verergeren. Zonder enige mate van inspanning wordt de ware asana niet ervaren. Maar, net zoals we moeten leren onderscheid te maken tussen goede en verkeerde lichamelijke pijn, zo moeten we dat ook leren met mentale pijn. Goede pijn kunnen we zien als een leerschool tegen de onvermijdelijke pijn en leed dat het leven ons bezorgt. De beoefening van asana's biedt de kans om obstakels in de oefenpraktijk en het leven onder ogen te zien en te leren hoe we ermee om moeten gaan. De meeste mensen willen vreugde zonder lijden. Accepteer beide!

De persoonlijke ervaring met eigen lijden geeft je een groot gevoel van liefde en mededogen ten opzichte van het lijden van een ander mens. Pijn wijst je hierin de weg.

Mededogen is echter geen medelijden. Als we

aandoeningen via de yoga het hoofd kunnen bieden wekken we een nieuw besef van uithoudingsvermogen en lijdzaamheid, maar ook ware sympathie voor de aandoening van anderen.

Tegenslag is een alarmsignaal, maar bevat tevens ook het zaad voor de oplossing en het overstijgen ervan.

ik wordt er weer even heel stil van.....jay guruji

EEN ERVARING

Ik zit op mijn prestatiepaard
en jaag door de tijd,
uur na uur, dag na dag.
Sneller, sneller, mijn paard.
Daar kun je tijd besparen.
Afkorting,
speciale aanbieding.
Loop, mijn paard,
ik wil het hebben,
het laat mij sparen,
minstens tien minuten per dag,
dat zijn zeventig minuten per
week.
Hoe wonderlijk,
dan kunnen wij ons nog meer
permitteren,
ik en jij,
mijn wonderlijk prestatiepaard.
Jaag verder!
Minuut na minuut,
uur na uur,
dag voor dag.
Ik zit vast in het zadel,
houd de teugels strak,
jaag verder
van afspraak naar afspraak,
van zitting naar zitting,
van gesprek naar gesprek,
van cursus naar cursus.
Spoed je, mijn paard,
dat wij iets groots volbrengen
in deze wereld.

Grauw is mijn paard,
grauw en snel
als een pijl.
Ik geef mijn grauwe de sporen,
drijf hem aan.
Doch op een dag klopt de rust
aan mijn snel kloppende
hartwand.
Mijn paard gaat uit galop en
staat stil.
Ik vlieg uit het zadel,
de teugels zijn me ontglipt,
mijn paard draaft weg,
ik lig in het zand.
'Wat wil je van mij?'
zo schreeuw ik vertwijfeld.
'Stop, vergeet niet,
de tijd, die is van mij.'
Ik snuif, ik bries,
net als mijn grauwe,
ik ben bang voor de rust,
die bij mijn hartwand loert.
Hoe kan ik tot rust komen
na al dit gehaast?
Ik voel van binnen de druk
als een oneindige last.
Als een roulette spel
jagen mijn gedachten,
mijn gevoelens en
tegenspraken
in mijn ziel.

Is er dan ten slotte nog
een ruimte in mij die het zwijgen
verdraagt
die zonder prestatie en druk
volkomen gaaf in mij leeft?
Toon mij de ruimte, zonder te
oordelen,
zonder prestatie en dwang,
zonder tijdsdruk en drang,
waar geen ander tehuis is
dan ik alleen.
Ik voel het zand
tussen mijn vingers
en adem de
geurende lentelucht.
Voor de eerste keer,
zo schijnt me,
zie ik de hemel,
de kleuren van bomen
het gras, het kabbelen van de
beek,
die naast me stroomt.
Of is het in me?
Ik adem diep in
tot op de grond
en laat los,
eindelijk los.
~Anselm Grün~

INVOCATIE VAN PATANJALI

**Yogena cittasya padena vacam
Malam sarirasya ca vaidyakena
Yopakarottam pravaram muninam
Patanjalim pranjaliranato'smi
Abahu purusakaram
Sankacakrasi dharinam
Sahasra sirasam svetam
Pranamami patanjali**

Nederlands:

Laten wij de nobelste aller wijze, patanjali,
groeten vanuit ons hart
Hij gaf ons yoga voor sereniteit en helderheid
van geest
Gramatica voor zuiverheid van spraak en
Geneeskunst voor perfectie van het lichaam
Laten we buigen voor patanjali, een incarnatie
van Adisesa,
Wiens bovenlichaam een menselijke vorm
heeft,
Wiens handen een schelp en een discus
dragen
En die gekroond is met
Een duizendkoppige cobra.
Hari aum



Mindfulnessstraining



Zou je vaker mindful aanwezig willen zijn? Open, mild, niet-oordelend? Méér in het hier-en-nu en opmerkzaam? Je bewust van je automatische patronen, je stressreacties en je keuzemogelijkheden?

Zou je wel eens willen ervaren wat mindfulness nou eigenlijk precies inhoudt, wat het jou zou kunnen brengen? Yogacentrum Anjali biedt komend jaar ruimte om een achtweekse mindfulnessstraining te volgen bij een gecertificeerd mindfulnessstrainer.

Over de trainer:

Mijn naam is Ingrid Stroobach en yoga en meditatie vormen mijn inspiratiebron en anker. Meer dan dertig jaar volg ik yogalessen, waarvan de laatste negen jaar bij yogacentrum Anjali. Jaren geleden ben ik, met een yogadocentenopleiding gestart. In het derde jaar ben ik gestopt, omdat ik me op dat moment niet rijp voelde om les te kunnen geven. Ik moest aan de slag met mijn eigen ontwikkeling voordat ik een ander les kon gaan geven. Dat heb ik gedaan door middel van het volgen van een vierjarige opleiding tot coach/counselor aan het Europees Instituut in Driebergen. Afgelopen jaar heb ik de opleiding tot mindfulnessstrainer bij het Centrum voor Mindfulness afgerond. Ik geef inmiddels mindfulnessstrainingen in hospice Alkmaar, waar ik werkzaam ben als verpleegkundige. Daarnaast ben ik eigenaar van Deining, praktijk voor mindfulness, coaching en counseling.

Komend jaar zal ik het yogadocentschap weer gaan oppakken bij Miriam Imming.

Vanaf 27 maart 2015

8 vrijdagochtenden van 9.30 uur tot 12.00 uur

trainer: Ingrid Stroobach
lokatie: yogacentrum Anjali
kosten: 275 euro, inclusief oefen CD's en werkboek

Voorafgaand aan de training vindt een (vrijblijvend) kennismakingsgesprek plaats op 13 maart.

Voor informatie of contact:

Ingrid Stroobach
tel. 06 44061260
email: ingridstroobach@gmail.com



INSPIRATIES AAN ZEE



SCHRIJFCURSUS : LUISTEREN NAAR JE PEN

AGENDA :

1. 1 JANUARI: GELUKKIG NIEUWJAAR
2. 5 JANUARI 2015: START VAN DE YOGALESSEN
3. ZONDAG 18 JANUARI: **PARTNER YOGA DAG**
4. 7 EN 8 FEBRUARI WORKSHOP RITA KELLER IN AMSTERDAM
5. VOOR 15 JANUARI BETALING TWEEDE PERIODE SEIZOEN 2014-2015
6. MAANDAG 23 FEBRUARI TOT EN MET VRIJDAG 27 FEBRUARI : VOORJAARSVAKANTIE

Inmiddels is de training begonnen en zit ik eens per maand aan de schrijftafel.

Ik verwonder, ik verbaas en ik schrijf. Natuurlijk wist ik dat ik schrijven leuk vond maar zoooo leuk...Een nieuwe deur is geopend en ik geniet met volle teugen van alles wat er zomaar mijn pen uitrolt. Het is een nieuwe opleiding die ik graag weer ga geven aan iedereen die ook graag wil ontdekken dat iedereen kan schrijven. Het gaat in deze cursus niet zozeer wat je schrijft maar veel meer om het proces dat zich voltrekt. Hoe vaak roep ik dat ook wanneer we op de yoga mat staan? Het gaat om het proces, het bewust zijn dat zich ontwikkelt terwijl je bezig bent. Samen met yoga kun je zo heel „mindfull” werken aan je innerlijke diepere lagen.

Aan de hand van korte opdrachten word je uitgenodigd om de inkt te laten vloeien, je krijgt een beperkte tijd of een beperkt aantal regels te schrijven. Op deze manier kaderen we ons zelf en zijn de opdrachten goed te doen . Ook heel goed te doen voor niet geroutineerde schrijvers.

Een nieuwe ontdekkingstocht. Ik nodig je van harte uit om een keer mee te doen aan de yoga schrijf dagen die in het verschiep liggen. Houdt de agenda maar goed in de gaten.

Om shanti om

