



NAMASTE



NIEUWSBRIEF VAN YOGA CENTRUM ANJALI HEILOO

ZOMER 2014



anahata of te wel het hart chackra

WELKOM IN IYENGAR YOGA CENTRUM ANJALI

KIJKEN - LUISTEREN - WAARNEMEN, dat is de sleutel tot veranderingen. Het is volledig zinloos om te wachten op het moment dat iemand anders gaat zorgen voor ons persoonlijk geluk. Het klinkt wat ontzuhterend maar er blijft ons niks anders over dan te zorgen voor ons eigen welzijn en geluk. Het beoefenen van yoga

is een wonderbaarlijke weg om voor onze gezondheid en ons welzijn te zorgen; om innerlijk tot rust te komen; om oprecht in het levent te staan; kortom om gezond en wel door het leven te gaan. Kalhil Gibran schreef; het leven wordt niet bepaald door wat het je brengt maar door de manier hoe je naar de dingen kijkt die je overkomen. Yoga

richt zich op een gezond lichaam, een gezonde rustige geest, een gezond zenuwstelsel, emotionele stabiliteit en een naar binnen gekeerde levenshouding

Een mooie ingang naar een nieuw yogajaar. NAMASTE

Miriam

Namaste

Ik eer de plaats in jou
waarin het hele universum is.
Ik eer de plaats in jou die liefde,
waarheid, licht en vrede is.

Als jij daar bent, in jou, waar
liefde, waarheid, licht en vrede is
en ik ben daar, in mij, waar
liefde,
waarheid, licht en vrede is,

dan zijn we Één



Ik heet iedereen wederom van harte welkom in het nieuwe yogaseizoen.

Er zijn altijd mensen die gaan.....en gelukkig zijn er ook altijd mensen die blijven ,die komen en ook die weer terugkomen! We starten op

MAANDAG I SEPTEMBER

Ben je helemaal nieuw? dan ligt er een enorme leuke inspirerende uitdaging voor je...laat je meenemen...maar neem je eigen verantwoording.

De leselden zijn ook dit jaar niet verhoogd. Het lesrooster 2014-2015 ziet er als volgt uit

maandag:

09.00uur; 18.30 uur

dinsdag:

09.30 uur; 18.30 uur en 20.00 uur

woensdag:

09.00 uur; 18.30 uur en 19.45 uur

donderdag:

09.00 uur; 19.30 uur

Er is een kleine wijziging in het rooster zoals je kunt zien; de avond les op maandag van 20.00 uur is voorlopig even gestopt. Zelf wil ik dit late uur geen les meer geven. Wellicht zal zich iets ontwikkelen om toch op dit tijdstip het en of ander aan te bieden in de nabije toekomst.. Verder neemt Marianne van Vliet de lessen van dinsdagavond 20.00 en donderdagavond half 8 vast over. Incidenteel zal ik op mijn beurt haar weer vervangen mocht dit zo uitkomen. Mieke Schouten zal als leraar verbonden blijven aan Yoga Centrum Anjali maar zij heeft aan gegeven minder lessen te willen geven.

Iyengar yoga is toegankelijk voor iedereen: jong en oud (wist je trouwens dat onze oudste deelnemer 85 jaar is?) man en vrouw, soepel en minder soepel. De enige voorwaarde is dat je je wilt inzetten om een nieuw terrein te ontginnen, zonder oordeel maar scherp van geest te volgen wat je doet en waarom je doet

YOGASANA



"Yoga teaches us to cure what need not be endured and endure what cannot be cured."



verjaardags feest van guruji



ZAKELIJKE INFORMATIE VOOR SEIZOEN 2014-2015 3

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 1^{ste} termijn voldoen voor **1 september**, 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 ideeënmaar hierover later meer.

LESVRIJE WEKEN

Herfstvakantie:

Week 42 en 43

ma 13-10 tot en met vrijdag 24-10

Kerstvakantie:

Week 52 en week 01

Van ma 22-12 tot en met Vrijdag 04-01-2015

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 en week 23

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

Het yogaseizoen eindigt op donderdag donderdag 2 juli 2015

EXTRA AANGEBODEN LESSEN WEKEN:

WEEK 42

WEEK 43

WEEK 1

WEEK 9

WEEK 19

WEEK 22

WEEK 23

Houd de aankondiging in de ruimte in de gaten op welke dagen en uren de lessen zullen worden aangeboden. De lessen kunnen gegeven worden door verschillende leraren.

Zoals reeds eerder gezegd: we zijn verantwoordelijk voor ons eigen innerlijk welzijn. In deze tijd waarin de technieken voor niets meer staan is het ouder worden soms een staaltje van verwondering over wat niet allemaal kan, face liften-opvullen of net weghalen- nieuwe onderdelen. Je kunt het zo gek niet meer bedenken of de wetenschap kan en wil de mens vormen tot een denkbeeld wat men ideaal noemt. Maar worden we daar ook gelukkiger van? Is ouderdom dan echt alleen gekoppeld aan het vervangen van.... Ik denk het niet! zelf heb ik bewust gekozen om met mijn 50ste te stoppen met haarverven.....wat een commentaar, grijs is suf, oud en zelfs onverzorgd...? wat een onzin... Vanuit ons verleden weten we dat oude mensen wijze mensen zijn, met hun levenservaringen kunnen zij een voorbeeld zijn voor de jongere generaties. Mijn leraar BKS lyengar, maar naast hem inmiddels ook zijn senioren studenten, ze laten zien dat met het verstrijken van de jaren het misschien anders wordt maar daarom niet suf of op. Innerlijk welzijn, rust en wijsheid zijn verworvenheden, waar je altijd nog mee kan beginnen als je dat nog niet doet. In yoga speelt de biologische leeftijd geen rol. Ouder worden is een heel natuurlijk proces en is geen contra indicatie voor yoga. In

de Hatha Yoga Pradipika !:64 kunnen we lezen: "The young, the aged, the diseased and the weak, all may take to the practise and derive its benefits without hindrance". De gedachte dat je te oud bent om nog iets nieuws te leren is ontstaan in je hoofd. Het is een Mindset. Het komt



voort uit de overtuiging dat je met toenemende leeftijd sommige dingen niet meer doen zou, niet meer mag. In je hart zeg je „ja”. Dus kom maar uit je hoofd en denk met je hart. Open je , wordt nieuwsgierig en vertrouwd. We kunnen de tijd niet terug draaien. We kunnen het leed uit het verleden en waar we nog steeds aan lijden niet ongedaan maken maar we kunnen het huidige leed verlichten en zeker, het toekomstige lijden vermijden. We zijn geen van allen vrij van zorgen en lijden. Ongeacht van welk ras, religie, cultuur. De kracht van yoga ligt in de preventieve werking ervan.

Asana's zijn de lichaamshoudingen die we aannemen in de yoga. Zij zijn meer dan gymnastiek houdingen. Zij reinigen het lichaam, de geest en de ziel, hebben een preventieve en helende werking op elk niveau, van het fysieke naar het geestelijke vlak, waardoor veranderingen teweeg gebracht worden. Na een gedegen Amerikaans onderzoek werd aangetoond dat reeds na 12 weken yoga beoefening de groep 70 plussers die voor het onderzoek nog nooit yoga hadden gedaan zich beduidend fitter en gelukkiger voelden. **Reden te meer voor mij om nu ook echt voor die leeftijdsgroep lessen aan te bieden. Dus: vanaf**

22 september 2014 zullen er 10 yogalessen aangeboden worden speciaal voor 65/70 plussers. Elke les heeft een speciaal thema en deel van het lichaam. Er is een thema dat werkt tegen slapeloosheid, een tegen vermoeidheid, een tegen rugklachten. Natuurlijk zal het programma effectiever werken zodra het meermalen in de week herhaald kan worden. Thuis opdrachten zijn dus een deel van het programma. Kijk voor meer informatie verderop in de nieuwsbrief en deel vooral deze informatie.

OM SHANTI OM

Met dank aan mijn leraar Rita Keller voor alle wijsheden die zij deelt met haar studenten.

Ik ben de tel kwijt maar het was zeker voor de 14 keer dat ik in India was. Rajpur in de staat Uttarakhand, aan de voet van de Himalaya's. Het was een beetje spannend voor me. Alleen op stap, zou ik genoeg energie hebben om india „aan te kunnen”? Als ik maar.....

Het was een groot succes, met de dag nam mijn energie toe, ik voelde mij als een vis in het water. de yoga, het vroege opstaan, zelf mijn eten koken, de vogels de apen de mensen de geuren de kleuren de mensen. een grote mengelmoes van allemaal inspiraties.

Ook Swati, de gastvrouw en lerares, was na een sabbatical jaar weer van de partij en zij vormt een prachtige tegenpool met haar echtgenoot Rajiv. Hij de filosoof, zij de „storyteller”, beiden pittig in de lessen, beiden zorgvuldig in aandacht en precisie .

Graag wil ik een stukje citeren uit mijn dagboek:4-4-2-14 ochtend les van Swati.”Ik vond het een heerlijk vloeiende les. Tempo zat er goed in maar niet opgejaagd. Ik verbaas me hoe sterk ik me zelf voel.Ik heb het idee dat ik met de dag aansterk. Mijn lichaam werkt aardig mee en zelfs handstand kwam in een keer.Elke les wordt een kwartier besteed aan handstand en elleboogstand.

Elleboogstand is geen probleem en Swati kan leuk gebruik maken van de manier zoals ik het doe. Meestal neemt ze mij als demonstratie model en gelukkig went dat ook nog.Springen in surya Namaskar van adho mukha naar urdhva mukha gaat nog niet lekker, ik knak gewoonweg door mijn rechter pols. Pols heeft te weinig veerkracht. Vanochtend na de les jurkjes weggebracht naar Tibetan Women center.Ben erg benieuwd of zij de 9de voor ons gezamenlijk dinner klaar zijn.De middagen zijn aardig warm, zon is fel. De ochtenden en avonden zijn heerlijk, Soms een lekker koel windje en heel soms een buitje.....

Het was een zeer inspirerende kracht gevende yoga studiem maand. Heerlijk om te weten en te ervaren dat ook die mindset naar een relax stand kan gaan. In Nederland ging lekker alles door dus zeker mede door die rust die dat gaf kon ik mij helemaal geven in India.

Marianne, Mieke, Annemieke en Simone , dank je wel. Alle yogastudenten bedankt voor de loyaliteit aan het mij en aan mijn yogacentrum. OM SHANTI



mr en mrs SWAMI oprichters van Purkal school .



zelf oefenen in de yogashala



Swati en Rajiv, de leraren van Yoganga in Rajpur.



De eerste keer op safari in India met Swati en Rajiv, en ja hoor een hele familie olifanten passeerde onze route. Heel bijzonder!!

Jeanne:

Monte Rosa: een plek waar ik genoten heb van zon, zee, strand,,wind,energie en n lach. Waar ik de vrijheid heb mogen krijgen om mijzelf te zijn. De oefeningen brachten mij diep in mij zelf, waar ik naar kon kijken. Waar mijn emoties hun vrije loop konden gaan. Op het einde van de week de stevige yogahoudingen om te aarden, met beiden benen stevig staan en weer verder kunnen gaan. Dank voor de ervaringen die we hebben gedeeld. Het samen bereiden van het eten was een goede zet en het eten was daardoor nog lekkerder. Het was gewoon geweldig. Dank hiervoor naar Miriam maar ook naar iedereen die deze week gedragen hebben met veel passie en liefde. Lieve groet
Namaste



Anita: Bedankt voor de fijne week in Portugal in de prachtige omgeving van Monte Rosa. Een heerlijke rustige plek; een paar huisjes met een open keuken waar we heerlijk hebben gekookt.De kleine paadjes die je leidde naar de yogaruimte. Deze wandeling was al een meditatie op zich. We hebben veel gelachen maar ook was daar wel eens een traan.En dat was oké!
Ik heb genoten met de groep mensen, allemaal zo lief.Bedankt!
Ben helemaal tot rust gekomen. Rene ook bedankt voor het maken van de foto's en films liefs
Wat een kracht.

Riet : Monte Rosa wat een schitterende plek, bij het uitspreken van het woord komt er warmte en genegenheid binnen. Met genegenheid denk ik aan de mooie momenten die we als groep hebben gedeeld'

In de yogalessen was Miriam de stille kracht die ons de aanwijzingen gaf. Balans zoeken, pijnpunten aanraken, we hebben er samen naar gezocht. Opgeladen thuis gekomen blijft de herinnering aan deze bijzondere week.
Dank allemaal.
dikke kus



Nel:Wil jullie bedanken voor de geweldige mooie week. Alles was perfect
Vluchten goed geregeld
Lokatie was geweldig. Veel samen doen,maar ook jezelf terugtrekken zonder dat de groep uiteenviel.
Heerlijk gegeten , wat een variatie . De band met elkaar die iedere dag sterker werd.
Het verwerken van alle emoties en verdriet en veel gelachen
Een onvergetelijke week waar ik nu nog met een warm en goed gevoel Aan terugdenk.
Fijn dat ik dit mocht meemaken.
Bedankt



Ingrid:Er waren vele indrukwekkende, intieme momenten en ervaringen die we gedeeld hebben, waar alles er mocht zijn. Verdriet en blijdschap delen geeft een groot gevoel van saamhorigheid en verbinding. En wat hebben we gelachen! We hebben het labrynth gelopen, wat heel veel opriep bij iedereen. Hoe bijzonder is het de kracht van zo'n ritueel te mogen ervaren. Het openen van het hartchakra (anahatha chakra) liet de liefde stromen en dat hebben we allemaal gevoeld.

In de yogafilosofie werd het begrip 'santosh' (tevredenheid) uitgediept en het verschil tussen motivatie en ambitie. Wat brengt je op de yogamat? Doen we de yoga met motivatie en kunnen we de ambitie thuislaten (omdat ambitie ons in verlangen houdt en uitgaat van een zelfzuchtig doel)? Ook hebben we het begrip dankbaarheid onderzocht. Hoe mooi om te ervaren hoe dankbaarheid het hartchakra doet openen en de energie doet stromen.

We hebben mantra's gezongen, geluisterd naar mooie muziek, heerlijk gegeten, genoten van zon en zee, gezwommen en yoga op het strand gedaan. Kortom: een onvergetelijke week! Miriam: dank voor het mogelijk maken van deze reis en het creëren van de veiligheid binnen de groep.
Dank en veel liefs,



WORKSHOP MET KRISTIEN VAN REUSEL



Met veel
genoegen kan ik nu al verklappen
dat Kristien 4x een workshop komt
geven in yoga centrum Anjali.
Kristien is een Intermediate Junior
III leraar en zal een uitdaging zijn
voor mensen die op zoek zijn naar
net iets meer uitdaging. Andere
houdingen, een graadje moeilijker.
Data: zaterdag 13 september
zaterdag 27 september
zaterdag 15 november
zaterdag 13 december
(nog even onder voorbehoud)
Tijd: 13.00 uur- 15.30 uur
Kosten: 30 euro per keer
minimaal aantal deelnemers: 6
Schrijf je in...en laat je uitdagen

TIENERYOGA DOOR SIMONE PEPPER

Bij voldoende aanmeldingen zullen
per eind september
tiener yoga
lessen
starten. Dus
weet je een
12/13 jarige
tot en met



16 jaar die graag yoga wil doen laat
het dan zo spoedig mogelijk weten.

FOTOBOEK GESM

(grote einde van het seizoen
manifestatie)
Ik heb een erg fraai foto boek
gemaakt van de laatste
seizoensafsluiting. Afmeting 21x21 .
Voor degene die een copie willen
bestellen....dat kan . Het boek ligt
ter inzage in de yogaruimte.
Het boek heeft een hard cover,
heeft 50 pagina' veel foto's en
teksten, die geschreven zijn tijdens
de GESM en het kost 50 euro

GEZOND OUDER WORDEN;

yoga voor 65 plus door
Miriam Imming
Een serie van 10 lessen waarin ik
wil aantonen dat echt iedereen
yoga kan doen en kan profiteren
van de weldadige effecten ervan.
Man, vrouw, je hoeft niet lenig te
zijn en ook niet eerder aan yoga
te hebben gedaan. 2x per week
zou ideaal zijn maar hoeft niet.
De lessen duren 1 uur en 1
kwartier

Data in september
ma: 22-29
do: 25
oktober: ma: 6-27
do: 2-9-30
november: ma 3-10-17-24
do: 6-13-20-27
december: ma: 1-8
do: 4-11

Kosten :
90 euro voor 10 lessen
160 euro voor 2x in de week

Zeg niet meer: dat kan ik niet,
daar ben ik te oud voor. Kom uit
je hoofd en denk met je hart.
Open je vol vertrouwen en
start.



AMMA;praktijk voor
zwangerschap en geboorte
begeleiding.
afgelopen mei had ik wederom
de eer om een bevalling te
begeleiden. Mama Maartje moest
vanwege een eerder keizersnede
bevallen in het ziekenhuis. OP 27
mei werd om 21.30 DYLAN op
een hele natuurlijke geboren.
Een pracht zoon van 4000gr.
Het blijft voor mij een hele eer
om zo'n bevalling mee te mogen
maken.



Op het moment ben in gesprek
met een mogelijke begeleiding in
december. Zo'n leuk
vooruitzicht!

„LUISTEREN NAAR JE PEN”

in december start ik met de
opleiding ” luisteren naar je
pen”. Aan de hand van deze
training organiseer ik het
nieuwe jaar yogadagen met in
de middag schrijven met teksten
uit de Baghava Gita. Meer
informatie volgt snel. Maar zo
gaat het er uit zien: in de
ochtend 2 uur yoga, dan lunch,
het middag programma bestaat
uit meditatie en schrijven.
Ik kan er zelf in ieder geval al
erg enthousiast over worden en
kijk uit om weer meer met jullie
te delen.



IMPRESSIE VAN DE GSEM

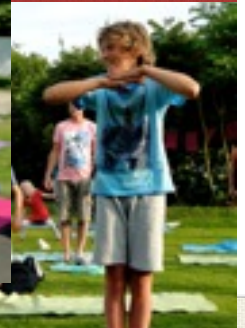
8

de grote einde van het seizoen yoga manifestatie

26 juni



2014



MEDITATIE IN HET BAMBOEBOS--STILTE - ZINGEN -
YOGASANA'S OP DE WEI MET MIRIAM, ANNEMIEK,
SIMONE EN MARIANNE-PRACHTIG WEER -
OOOOOMMMM SHANTI SHANTI SHANTIII -
SCHRIJVEN OP : ZON-WATER-OGEN MET HELENA-
SCHILDEREN MET ANNEKE- HEERLIJKE MASAGE DOOR
KRISTIEN-JUMPEN MET JOYCE-IETS MET PAARDEN
DOOR ESMALDA- DE VLOER OP MET MARIANNE-
OPSTELLING MET MARTIJN- KAARTJE LEGGEN BIJ
MIRIAM-ZINGEN MET SIMONE- ETEN - DRINKEN -
HUMOR - LIEFDE - SAMEN - AFSCHIED - BLOEMEN -
OUDE MENSEN - JONGE MENSEN - VANUIT RESPECT -
LEVEN - EREN . WE VIERTEN HET LEVEN.

DANK JE WEL ALLEMAAL--ZO BLIJ --ZO DANKBAAR-
ZOVEEL VERBINDING