



NAMASTE



NIEUWSBRIEF VAN YOGA CENTRUM ANJALI HEILOO

ZOMER 2015



27 juni 2015 :

Een hartverwarmende
ontroerende compassievolle
liefdevolle theatrale smakelijke
vriendelijke luchtige zonnige
wittige yogische mantrische
meditatieve humorvolle en
lachende zilver jubileumfeest met
een gouden randje. DANK JULLIE WEL

WELKOM IN IYENGAR YOGA CENTRUM ANJALI

LOVE MUST RADIANT FROM YOU TO OTHERS. Practitioners of the asana alone often forget that yoga is for cultivating the head and the heart. Patanjali talked about friendliness, compassion, gladness and joy. Friendliness and grace are two qualities that are essential for the yoga student. In yoga class, student often look so serious and so separated from one another. Where is the friendliness? Where is the

compassion? Where is the gladness? Where is the joy? Without these, we have not achieved the true yoga of Patanjali. *Liefde moet stralen van jouw naar de ander. Beoefenaars van alleen de asana vergeten vaak dat yoga bedoeld is om het hoofd en het hart te cultiveren. Patanjali sprak over vriendelijkheid, mededogen, oer vreugde en blijdschap.*

Vriendelijkheid en genade zijn twee kwaliteiten die essentieel zijn voor de yoga student. In de yogales, zie je vaak dat de yogastudenten zo ernstig kijken en zo van elkaar gescheiden zijn. Waar is de vriendelijkheid? Waar is de compassie? Waar is de blijdschap? Waar is de vreugde? Zonder deze, hebben we de ware yoga van Patanjali nog niet bereikt.

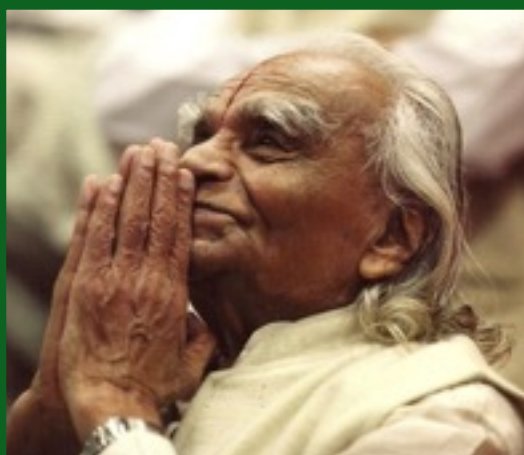
GURUJI BKS IENGAR

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





OPENING

SEIZOEN

2015-2016



Ik heet iedereen van harte welkom in het nieuwe yogaseizoen.

Er zijn er mensen die eens kwamen en die blijven, mensen die nieuw komen en blijven en mensen die komen en gaan en ook mensen die komen, gaan en weer terugkomen! Iedereen is altijd, wanneer dan ook, welkom in

Yoga Centrum Anjali.

Het is als een tijdje samen op weg zijn, elkaar bij de hand houden, van elkaar leren, elkaar loslaten en elkaar weer terug vinden. Yoga is een pad dat we samen lopen; samen en ieder voor zich.

We starten op

MAANDAG 31 AUGUSTUS 2015

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

De leskosten zijn ook dit jaar niet verhoogd. Er zullen in dit seizoen **38** lessen gegeven worden

Het lesrooster 2014-2015 ziet er als volgt uit:
maandag:

09.00uur; 18.30 uur en 20.15 uur

dinsdag:

09.30 uur; 18.30 uur en 20.15uur

woensdag:

09.00 uur; 18.30 uur en 19.45 uur

donderdag:

09.00 uur; 17.15 uur: 18.30 en 19.45 uur

vrijdag:

vanaf vrijdag 11 september 8x

Mindfulnessstraining met Ingrid Stroobach

De lessen worden gegeven door Miriam en Marianne, incidenteel door Mieke en Simone

Nieuw in het rooster is de donderdagavond half 7 tot half 8 les. Deze les heeft de naam:

samyama yoga. In dit uur integreren we alle aspecten van de yoga wat uiteindelijk leidt tot meditatie. Bewust aanwezig zijn; meditatieve voorbereiding op Dhyana, (meditatie) Deze les wordt 10x aangeboden.

Kosten: wanneer je deze les in combinatie doet met een andere algemene les dan kosten de 10 lessen 50 euro. Kies je er voor om 1x in de week deze les te doen kosten de 10 lessen 85 euro. Deze les kan ook gebruikt worden als inhaal les. Hij wordt gegeven door ~Miriam~

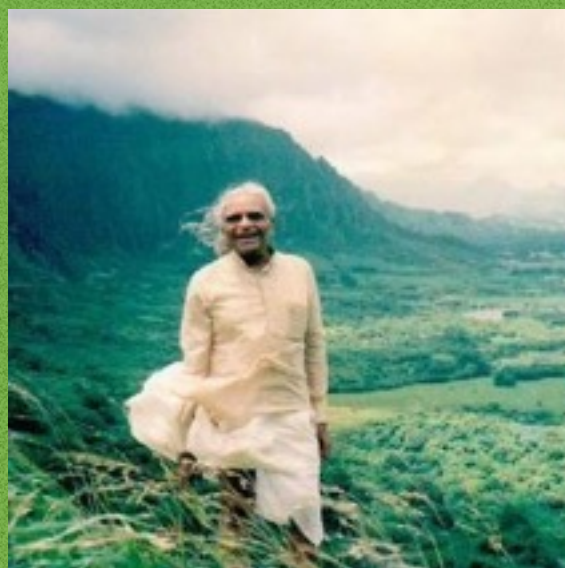
Nieuw is ook het vaste uur op donderdag van kwart over 5 tot kwart over 6 voor

“YOGA VOOR JONGEREN TOT 18 JAAR”

Deze les wordt gegeven door Simone Peper en ik wil je vragen haar te mailen voor meer informatie:

email: Simone.peper@gmail.com

JOYFULL,
GLADNESS
FRIENDLINESS



ZAKELIJKE INFORMATIE VOOR SEIZOEN 2015-2016

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. De les gelden zijn wederom NIET verhoogd.

LET OP!!!! Voor het komende seizoen zijn er 38 lessen gepland. (dit zijn er 2 meer dan afgelopen jaar) Start is op 31 augustus en de laatste les is op donderdag 7 juli !!!

Voor anderhalf uurs les zijn de kosten:

38x 9,50= 361 euro.

Betaal je in 2 termijnen dan betaal je **2x180,50 euro**

De 1^{ste} termijn voldoen voor **31 augustus** de 2^{de} termijn graag voldoen voor **15 januari 2016**

Voor een uurs les zijn de kosten:

38x8,5=323 euro.

Betaal je in 2 termijnen dan betaal je **2x161,50 euro**

De 1^{ste} termijn voldoen voor **31 augustus**, de 2^{de} termijn graag voldoen voor **15 januari 2016**

Betalen kunnen worden gedaan naar rekening nummer: **NL31 INGB0007851806** 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 31 augustus en in week 1 van 't nieuwe jaar dat is van maandag 4 januari 2016.

Alvast bedankt.

Alle lessen moeten worden ingehaald voor **7 JULI 2016**. De dan nog gemiste lessen vervallen.

TRADITIE GETROUW SLUITEN WE HET SEIZOEN WEER FEESTELIJK AF MET DE GESM

(**G**rote **E**inde **S**eizoen **M**anifestatie) maar daarover later meer.

LESVRIJE WEKEN

Herfstvakantie:

Week 43

ma 19-10 tot en met
vrijdag 25-10

Kerstvakantie:

Week 52 en week 53

Van ma 21-12 tot en met
zondag 03-01-2016

Voorjaarsvakantie:

Week 09

van ma 29 -02 tot en met
zondag 6-03-2016

Meivakantie :

Week 17 en week 18

Van ma 25 -04 tot en met
Vrijdag 09-05

Week 23

vrij 3 juni t/m zaterdag 11 juni

YOGA RETRAITE IN PORTUGAL

LESVRIJE DAGEN

Paas maandag:

28 maart; les wordt ingehaald in de
loop van de week

koningsdag: valt in de meivakantie

Hemelvaart donderdag:

valt in de meivakantie

Pinksteren: 16 mei; les wordt
ingehaald in de loop van de week

**Het yogaseizoen
eindigt op donderdag
donderdag 7 juli 2015**

HET SCHRIJFRIJK:

Schrijf je rijk en vrij, intuïtief en
creatief schrijven met MIRIAM

Schrijf alvast in je agenda:

SCHRIJFCAFE OP

maandag 7 september

maandag 5 oktober

maandag 2 november

**Van half 2 tot Half 4 in Herberg
Jan ; Heiloo**

Landelijke introductiecursus

" luisteren naar je pen" op 19

september in Yoga Centrum

Anjali; Heiloo

**Start Cursus " luisteren naar je
pen" op zaterdag 26 september;
6 x op zaterdag aansluitend; zie
verderop voor wat meer
informatie of mail miriam**

**Zondag 20 sept: yoga schrijfdag
van half 11 tot half 4. Zie
verderop voor meer informatie.**

YOGA RETRAITE WEEK IN MONTE ROSA PORTUGAL 2016

Even een terugblik op mei 2015

Het thema deze keer van de week was:

STHIRA SUKHAM ASANAM.

Sutra nummer II.46 van de yoga sutra's van Patanjali

Simpel vertaald als: standvastigheid en gemak in je asana. Naast de uitdaging van sthira en sukham op de yogamat zochten we ook standvastigheid en gemak in ons dagelijks leven. In de relaties die we onvermijdelijk hebben naar onze familie toe, onze partners, in relatie met de natuur en het ritme waarin we leven zelfs in ons voedingspatroon. Wanneer de kwaliteiten van Sthira in jouw ontwikkelt worden verwerf je innerlijke stabiliteit. Het beoefenen van Sthira heeft als resultaat dat je meer geduld opbouwt naar je familie toe, naar je vrienden, je collega's. Geduld brengt uithoudingsvermogen met zich mee, een krachtig blijven, een vastberadenheid en sereniteit. Het bevorderen van Sukham zal je langzaam maar zeker vriendelijkheid, dankbaarheid, vergevingsgezindheid, verbeeldingskracht, humor en plezier brengen in je relaties in je leven. Elke keer dat we op de yogamat staan of gaan mediteren cultiveren we Sthira en Sukha. We begonnen de dag om 07.00 uur met ochtendmeditatie. In stilte of met muziek. Wat lichte pranayama om de weg binnen te openen.

Van 08.15 tot 09.15 genoten we buiten op het terras van een heerlijk ontbijt. Iedereen zorgt daarbij voor een onderdeel. De een perst voor iedereen sinaasappelsap, de ander zorgt voor vers gesneden fruit. (ohoh wat waren de aardbeien lekker dit jaar, he Lionne). Zelf gemengde muesli en yoghurt en van de markt heerlijk zelf gebakken zuurdesem brood. Voor iedereen wat wils. Tafel dekken en de afwas waren elke dag als vanzelf verdeelde taken. Wat een harmonie. 2x een prachtige wandeling gemaakt waarbij we opzoek gingen naar een mooie plek om yoga te doen. En wat is die Algarve mooi!!

De asana's vervolgde de ochtend tot n uur of 11. N keer buiten onder de grote eucalyptusbomen, of binnen in de mooie ronde ruimte van monte rosa. Een paar keer yoga op strand, waarbij een duik in de zee als een vanzelf sprekend vervolg was. (oei, het kon al snel warm worden en dan was de duik sneller dan gepland). Dan een terrasje met een verkoelend sapje.

In de middag was de warme vegetarische maaltijd gepland; ook hier waren elke dag 2 mensen voor verantwoordelijk; de rest had vrij, dekte de tafel, of waste af. Wat genoten we van ieders kookkunsten!! Bij het zwembad was het heerlijk vertoeven met een boekje of een filosofische tekst. Een enkeling verkoos dan het strand of een wandeling naar het dichtstbijzijnde dorpje voor een stevige bica.

De dag werd gesloten met een avond programma waarbij pranayama, filosofie, restorative asana's, muziek zingen en soms ook wat schrijven voorbij kwam.

Voor mij weer een prachtige inspirerende reis. Iedereen weer bedankt voor het volledige vertrouwen en inmiddels heb ik weer genoeg inspiratie voor een nieuwe week. Namaste Miriam



Yogaweek 2016

Ook in 2016 is er weer een yogaweek gepland en wel van 4 juni tot en met 11 juni 2016. De week is gereserveerd bij Monte Rosa en ik verheug me er in ieder geval weer op. Voor een gezamenlijke boeking van de vlucht moet je rond december beslissen of je mee wil gaan. Dan boek ik namelijk mijn vlucht. Samen boeken heeft zo zijn voordelen: je hebt een goedkope vlucht, je deelt de huurauto vanaf vliegveld Faro en komt dus gemakkelijk naar Lagos. Je hebt ook geen gedoe met wel of niet naar Eindhoven moeten uitwijken etc. Nou ja, het is de moeite waard om over na te denken. Bij een minimale deelname van 10 personen zijn de kosten voor de yoga en de accommodatie 550 euro. Daarnaast komt dan je vlucht, de kosten van de auto en je dagelijks eten. (afgelopen jaar waren we 35 euro kwijt aan ontbijt en warm eten voor 6 dagen).

Het lijkt mij handig om een informatie middag te organiseren over wat je wel of niet kunt verwachten van een retraite/yoga/vakantie/ week. Op **zondag 15 november** zal dit gebeuren. Kom je ook alvast proeven en luistern naar de verhalen, foto's en filmpje kijken? van half 11 tot n uur of half 1 staat de koffie en thee voor je klaar.

Waarom zou je mee gaan?

Je geeft je zelf een week pauze. Een rustmoment waar je even binnen kunt komen bij jezelf. De yoga stabiliseert je, nodigt je uit, daagt je uit. Je verlegt je grenzen binnen je mogelijkheden. Je komt op adem, letterlijk laat je prana door je heen stromen. Je voelt de verbinding met de natuur, het verfrissende water van de zee en de grillige rotskusten waar je overheen kunt lopen. Je roept hallo naar de vogels die je wakker maken, je mediteert en wordt bewust van je zijn. Je gunt je n cadeau en je bent toe aan jezelf. Geven en ontvangen staan in elke week centraal. Een week leven vanuit Harmonie en Liefde, wie gunt zich dat eigenlijk niet? Kom, je bent welkom!

HET SCHRIJFRIJK



Het SCHRIJFRIJK is een feit. Het eerste Heiloosch schrijfcafe is geweest en ik heb ook n keer geschreven aan zee. Ik ben razend enthousiast. Het delen met anderen staat voorop en samen de ontdekkingstocht ingaan is niet alleen uitdagend maar ook heel enerverend. En ik ga verder met de tocht en ik nodig ook jou uit om mee te gaan. Heel vrijblijvend open je voorzichtig de deuren van je hart. Het is een ontspannen manier om te ontdekken wat er geschreven wil worden.



AGENDA VAN HET SCHRIJFRIJK

SCHRIJFCAFE OP

maandag 7 september

maandag 5 oktober

maandag 2 november

Meenemen: pen en je schrijfschrift.

Van half 2 tot Half 4 in Herberg Jan ; Kennemerstraatweg Heiloo

Kosten van het schrijfcafe zijn 15 euro (graag contant meenemen) en dat is inclusief 2x koffie of thee
Ervaring met schrijven is niet nodig

Op 19 september in Centrum Anjali in Heiloo:

Landelijke introductieworkshop “ luisteren naar je pen”

In de workshop krijg je uitleg en kom je proeven/ervaren over de cursus die volgt

Aanvang om half 11 en het duur tot half 1

Meenemen: en en je schrijfschrift.

Kosten voor de introductie workshop : 15 euro (graag contant meenemen)

Thee en koffie staat voor je klaar

Ervaring met schrijven is niet nodig

Start basis cursus “ luisteren naar je pen” op zaterdag 26 september;

data: 26 september—3 oktober—10 oktober—17 oktober

7 november—14 november

tijden: van half 11 tot half 1

kosten: 175 euro exclusief 21 % BTW

De cursus is ontworpen door Christien de Vries en haar methode is inmiddels landelijk bekend als de “shodo methode” Kenmerkend aan de methode is dat er naast het schrijven ook wordt gedeeld van het geschrevene. De diverse schrijfvormen zijn zeer toegankelijk, ook voor de niet ervaren schrijver.

Door middel van makkelijk toegankelijke opdrachten ga je op zoek naar jouw verhaal. De cursus helpt je op weg naar de losse stukjes aan elkaar te rijgen. Schrijvend ga je op reis, je gaat op ontdekkingstocht in je eigen herinneringen, gebeurtenissen en schenk je aandacht aan je eigen persoonlijke en spirituele groei.

het programma bestaat uit verschillende aspecten:

- hoe leer je los uit te komen je hoofd en te schrijven van uit je hart
- diverse werkvormen zullen worden aangeboden om vanuit verschillende hoeken te kijken en te schrijven
- als inspiratie gebruiken we kaartjes, afbeeldingen, voorwerpen en tekstfragmenten.
- meditatief schrijven gebeurt in stilte en in die stille stilte ontmoet je jezelf
- je belevingswereld wordt op een speelse manier vorm gegeven
- meestal werk je alleen maar soms ook in groepjes
- er wordt verwacht dat het huiswerk wat je mee krijgt ook daadwerkelijk maakt en gebruikt kan worden als insteek voor de volgende lesdag.

Ervaring met schrijven is niet nodig. Dus aarzel niet en doe mee.

EERSTE INTERNATIONALE YOGADAG 21 JUNI 2015



Ook yoga centrum Anjali deed mee aan de eerste internationale yoga dag van de wereld. In een iets bescheidenere vorm dan bv in india waar duizenden mensen tegelijk op de yoga mat te vinden waren. Maar toch. De energie was voelbaar... overal in Nederland en over de hele wereld kon je wel n uur of meerdere uren aan een of andere yogasessie meedoen. Gratis....of voor het goede doel. In Heiloo was het de hele dag maar matig weer, miezerig en ook nog koud. Toch ben ik om half 8 in de avond naar het strand gegaan en afgewacht of er iemand zou komen. Om kwart voor 8 ging de zon schijnen en ondanks dat het wel frisjes bleef, bleef ook de zon.

We hebben onze energie laten stromen met meer dan een uur staande houdingen en de 10 deelnemers die er waren lieten zich gewillig meenemen naar nog meer vormen en uiteindelijk konden we met een paar in een omgekeerde houding de zon in de zee zien zakken. Dat blijft een bijzondere ervaring. Ook yoga centrum Anjali heeft haar steentje bijgedragen aan het doorgeven van yoga. Yoga in het algemeen en iyengar yoga in het bijzonder. We merken het overal om ons heen, yoga is werkelijk in; **yoga is hot** (en zoals Kristien van Reusel het zo mooi uitdrukte in de laatste nieuwsbrief van de vereniging) en **iyengar yoga is cool!!**



YOGA SCHRIJF DAG

IN MIJN ENTHOUSIASME VAN HET CREATIEF INTUÏTIEF SCHRIJVEN WIL IK DEZE VORM COMBINEREN MET HET BEOEFENEN VAN YOGA. IN DE OCHTEND **2 UUR ASANA'S**; DAN EEN HEERLIJKE **VERZORGDE LUNCH** EN IN DE MIDDAG **2 UUR SCHRIJVEN**. BIJ HET SCHRIJVEN LATEN WE ONS INSPIREREN DOOR FILOSOFISCHE YOGA TEKSTEN.

DE EERSTE YOGA SCHRIJF DAG IS GEPLAND OP **ZONDAG 20 SEPTEMBER:**

TIJD: 10.30 uur tot 15.30 uur

KOSTEN: 60,50 EURO (dat is incl 21% BTW)

LOCATIE: YOGA CENTRUM ANJALI HEILOO

WWW.YOGAHEILOO.NL





