



NAMASTE



NIEUWSBRIEF VAN IYENGAR YOGA CENTRUM ANJALI

HET HEEFT EVEN
GEDUURD
VOORDAT YOGA
CENTRUM
ANJALI ZICH
OPENLIJK
AANPRIJST OP
STRAAT MAAR....
HET IS
EINDELIJK
GELUKT. EEN
MOOIE BANNER
SIERT
TEGENWOORDIG
DE VOORKANT
VAN DE HAAG



DE LENS VAN HET BEWUSTZIJN.

De betekenis van HATHA YOGA is Zon (ha) en Maan(tha) yoga waarin de de Zon de Ziel is en de maan het Bewustzijn. Het bewustzijn kan worden vergeleken met een lens. De binnenzijde richt zich op de ziel zelf en de buitenkant komt in contact met de wereld. Onvermijdelijk hecht zich wat vuil op die buitenkant en beperkt ons het zicht. Dit zorgt er inderdaad voor dat we niet duidelijk kunnen zien wat zich aan de buitenwereld bevindt, en het weerhoudt het licht van de ziel er evenzeer van naar buiten te schijnen. Als ons huis somber is omdat de ramen vuil zijn zeggen ze niet dat er iets mis is met de zon; we maken de ramen schoon. Daarom maakt yoga de lens van het bewustzijn schoon om de zon (ziel) door te laten. Zuiverheid is geen doel op zich zelf. Wat de geest is en doet, sterft met ons. Maar bewustzijn is dat aspect van de geest, de omhulling van het ononderbroken gewaarzijn, dat, zoals wij geloven, zelfs van het ene op het andere leven blijft bestaan, en dat de indrukken van het verleden en de gunstige of ongunstige mogelijkheden van de toekomst in zich draagt.

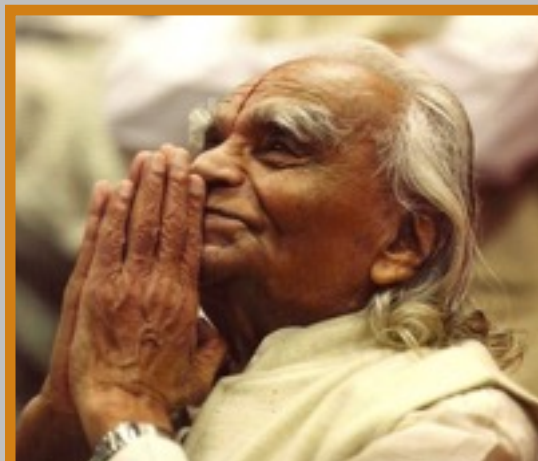
YOGA: CITTA VRIJTTI NIRODHA

YOGA: is het kalmeren van de schommelingen van de geest. Yoga is meditatie. Een onrustige geest kan niet mediteren en daarom moeten we alle verstoringen patronen herkennen en kalmeren. Het bewustzijn moet passief alert worden. Niet vreedzaam als een koe die tevreden ligt te herkauwen, maar alert als een wild hert in het bos, met dit verschil dat de zintuigen van het hert naar buiten zijn gericht, terwijl die van de yogi met een even grote scherpste naar binnen zijn gericht. Dit is intelligentie die troont in gewaarzijn, op het punt van het mysterie van het onbekende te betreden. Toch is ons bewustzijn niet altijd alert en dus moeten we de veranderingen van onze geest onderzoeken die ons ervan weerhouden scherpzinnig zijn.

De yoga analyse van de werking van het bewustzijn stelt ons, ondersteund door oefening, in staat filosofisch, weloverwogen en wijs in het gewone leven te staan, en als het leven buitengewone uitdagingen en kansen biedt, zijn we daar op voorbereidt.

B.K.S.IYENGAR uit "LIGHT ON LIFE"

Als je graag wilt weten wat het betekent om mens te zijn tussen hemel en aarde, als je graag wilt weten waar je vandaan komt en waar je heen zult gaan, als je naar geluk en vrijheid verlangt, heb je de eerste stappen op de Binnenwaartse Reis reeds gezet.
bks iyengar



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

2016-2017



Ik heet iedereen van harte welkom in het nieuwe yogaseizoen.

Er zijn 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, hoe 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 toch ieder voor zich. Ben je helemaal nieuw? Dan ligt er een enorme leuke inspirerende uitdaging voor je....laat je meenemen....maar neem je eigen verantwoording.

Het nieuwe seizoen zal **32** lessen bevatten. en zal lopen van oktober 2016 tot 7 juli 2017.

In verband met mijn India reis starten we op

MAANDAG 5 SEPTEMBER 2016 MET EEN AANGEPAST ROOSTER

Het aangepaste lesrooster van september 2016 ziet er als volgt uit:

maandag 5-12-19-26 september om 09.00 uur

dinsdag 6-13-20-27 september om 19.30 uur

woensdag 7-14-21-28 september om 09.00 uur

woensdag 7-14-21-18 september om 19.30 uur

donderdag 8-15-22-29 september om 19.30 uur

Schrijf je via de mail in, liefst voor 15 augustus, je komt dan op de lijst en wordt verwittigt mocht er onverhoopt een les niet door gaan. Minimaal aantal inschrijvingen is 6 deelnemers.

Contact persoon in september is Marianne;

mailadres: marianne.v.vliet@gmail.com

de lessen kosten per 4 lessen 38 euro

per les 10 euro

Betalingen voor september kunnen gedaan worden op rekening nummer:

NL311INGB0007851806 op naam van yoga centrum heiloo ovv september lessen.

LIEVER NIET CONTANT BETALEN

Vanaf maandag 3 oktober start het yoga seizoen met alle lessen

maandag:

09.00uur; algemene les

18.30 uur;algemene les

20.15 uur;algemene les

dinsdag:

09.30 uur;algemene les

18.30 uur;algemene les

20.15 uur;algemene les

woensdag:

09.00 uur; algemene les

18.30 uur: algemene les

19.45 uur: algemene les

donderdag:

09.00 uur;algemene les

11.30-12.30 uur: samyama yoga met miriam

17.15 uur;simone jongeren 12-15 jaar

18.30 uur; simone jongeren 15-20 jaar

19.45 uur; algemeen les

vrijdag met Ingrid vanaf 30-9 8x

Mindfulnessstraining 9.30 -12.00 uur

19.45-21.00 uur: zwangeren

zaterdag met Marianne: 8-10; 22-10;5-11;19-11;3-12;17-12

Zonnegroeten 09.00 uur - 10.00 uur

zaterdag met miriam: 5-11; 19-11;3-12

schrijven CURSUS " LUISTEREN NAAR JE PEN" van 10.30 -16.30 uur

zondag met Marianne: 9 -10; 6-11; 4-12

Mantra zingen 9.30 - 10.30 uur

The rhythm of the body, the melody of the mind
and the harmony of the soul create the symphony



Een yogales van anderhalf uur kost 13 euro. Een les van een uur kost 12 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 10 euro en een les van een uur voor 9 euro. 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 **32 lessen** gepland. Start is op **maandag 3 oktober** en de laatste les is op donderdag 6 juli !!!

Voor **anderhalf** uurs les zijn de kosten:

32 x 10 = 320,=

Betaal je in 2 termijnen dan betaal je **2 x 160 euro**

De 1^{ste} termijn voldoen voor **30 september** de 2^{de} termijn graag voldoen voor **15 februari 2017**

Voor een **uurs** les zijn de kosten:

32 x 9 = 288 euro

Betaal je in 2 termijnen dan betaal je **2 x 144 euro**

De 1^{ste} termijn voldoen voor **30 september**, de 2^{de} termijn graag voldoen voor **15 februari 2017**

Betalingen kunnen worden gedaan naar rekening nummer: **NL311INGB0007851806** t.n.v. Iyengar Yoga centrum Heiloo in Heiloo. Je kunt ook contant, voor aanvang van je eerste les, betalen. In dit geval betekent dat je betaalt in week 40 dat is vanaf 3 oktober en in week 9 van 't nieuwe jaar dat is van maandag 27 februari 2017.

Alvast bedankt.

Alle lessen moeten worden ingehaald voor **6 JULI 2017**. 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 42

ma 17-10 tot en met
zondag 23-10

Kerstvakantie:

Week 51 en 52 en week 1

Van ma 19-12 tot en met
zondag 08-01-2017

Voorjaarsvakantie:

Week 08

van ma 20 -02 tot en met
zondag 26-02-2017

Meivakantie :

Week 17 en week 18

Van ma 24 -04 tot en met
zondag 07-05

Week 22

vrij 26 mei t/m zondag 4 juni

YOGA RETRAITE IN PORTUGAL

LESVRIJE DAGEN

Paas maandag:

17 april les wordt ingehaald in de
loop van de week

koningsdag: valt in de meivakantie

Hemelvaart donderdag:

25 mei; les wordt ingehaald in de
loop van de week

Pinksteren: 5 juni; les wordt
ingehaald in de loop van de week

**Het yogaseizoen eindigt
op donderdag 6 juli 2017**

Zondag 11 december:

STILTE DAG

van half 11 tot 4 uur.

Zie verderop in deze brief
voor meer informatie.

HET SCHRIJFRIJK:

Schrijf je in balans, intuïtief en
creatief schrijvend mediteren
met MIRIAM

Blok alvast in je agenda:

SCHRIJFGAFEL wordt

neergezet

maandag 10 oktober

maandag 7 november

maandag 5 december

**Van half 2 tot Half 4 in Yoga
Centrum ANJALI**

Introductiecursus

" luisteren naar je pen" op 29

OKTOBER in Yoga Centrum

Anjali; Heiloo

3 daagse schrijfcursus

" luisteren naar je pen"

zaterdag 5 november -

19 november en 3 december

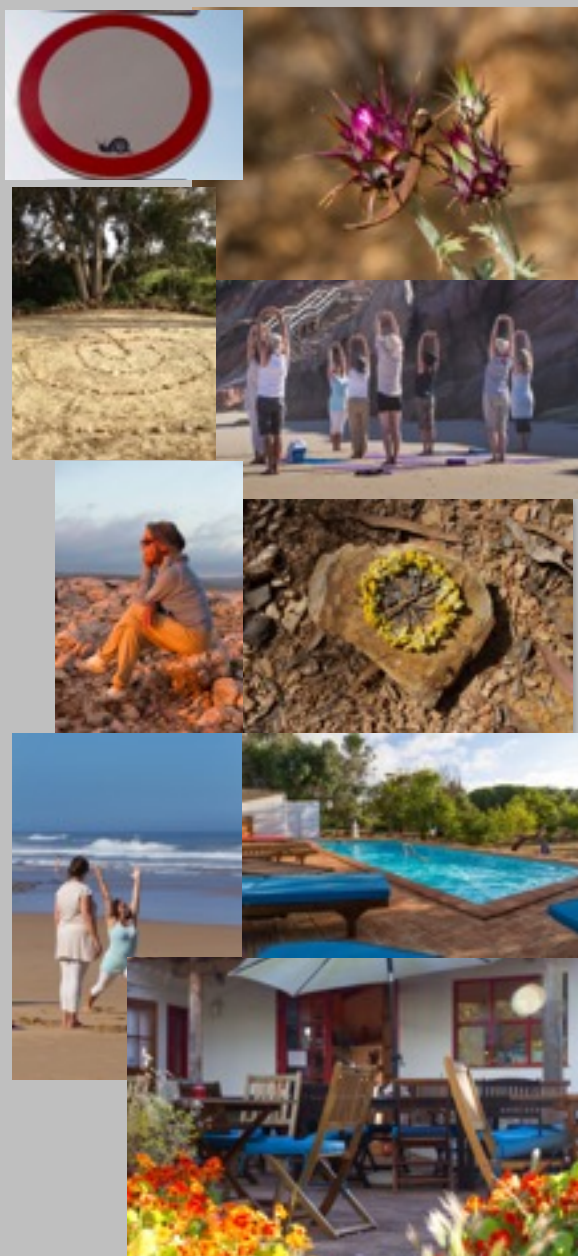
Zie verderop in deze brief voor
meer informatie of mail miriam

Yoga Retraite Week in MONTE ROSA Portugal 2017



Ochtendgloren aan de Portugese westkust; een prachtig begin van de dag met meditatie, yoga en wandeling tijdens de yogaweek 2016.

FOTO-IMPRESSIE VAN DE YOGAWEEK 2016



Yoga-retraite 2017

Ook in 2017 is er weer een yogaweek gepland en wel van 26 mei tot en met 4 juni 2017. De week is gereserveerd bij Monte Rosa en ik verheug me er nu al weer op. Voor een gezamenlijke boeking van de vlucht moet je eind 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 p.p. kwijt aan ontbijt en warm eten voor 6 dagen). Geef jezelf 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 komt 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!

UITNODIGING:

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 27 november** zal dit gebeuren. Iedereen die wel eens is mee geweest wil ik graag bij deze uitnodigen om te komen praten over jouw ervaring tijdens de week en iedereen die geïnteresseerd is om mee te gaan wil ik graag uitnodigen om te komen luisteren, kijken naar alle enthousiaste verhalen over de week.

. Kom je ook alvast proeven en luisteren naar de verhalen, foto's en filmpje kijken?

Van half 11 tot n uur 13 staat de koffie en thee voor je klaar.

Waarom zou je niet meegaan?

Namaste

Miriam



Het SCHRIJFRIJK viert dit jaar zijn een jarig bestaan. Bescheiden en intiem

heb ik voor mezelf het moment herdacht dat ik besloot om deze nieuwe loot van yoga centrum Anjali te voeden en uit te werken. IK moet eerlijk bekennen dat ik er enorm van geniet. Nog steeds ben ik zeer verrast wat er zoal uit mijn eigen pen rolt en het delen met anderen verrijkt de beleving van wat ik schrijf. Zo ook met de mensen met wie ik schrijf. Het leven wordt geschreven zoals je het leeft, de verhalen zitten van binnen en door de makkelijk toegankelijke opdrachten schrijven de verhalen zich zelf. De groepen zijn klein, dat maakt dat je je snel vrij en veilig voelt om inderdaad vanuit je hart te schrijven. Ik wil je van harte uitnodigen om mee te schrijven.

Het schrijfcafe werd in de loop van het jaar "de SchrijfTafel" dat dekte wat mij betrof meer de lading. Uiteindelijk vond ik zitten in het cafe minder aantrekkelijk om mij zelf te openen. Nu schrijven we vaak gewoon aan de huiskamer tafel, gezellig en ook intiemer. Schrijfrijk organiseert weer heel wat het komende jaar:

AGENDA VAN HET SCHRIJFRIJK

SCHRIJF-Tafel staat op

maandag 10 oktober

maandag 7 november

maandag 5 december

Meenemen: pen en je schrijfschrift.

Van half 2 tot Half 4 in

Yoga Centrum Anjali ;

Nijverheidsweg 29 in Heiloo

Kosten van de schrijftafel is 15

euro (graag contant meenemen) en

dat is inclusief 2x koffie of thee

Op 29 oktober in Centrum Anjali in Heiloo:

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 duurt tot half 1

Kosten 15 euro Incl koffie/thee

3 daagse Basis cursus

"LUISTEREN NAAR JE PEN"

data: zaterdag 5 november;

19 november en 3 december

tijden: van 10.00 uur tot half 5;

kosten: 240 euro inclusief 21 % BTW koffie en thee maar excl lunch.

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 om 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 van de basis cursus bestaat uit verschillende aspecten:

hoe leer je los uit je hoofd te komen en te schrijven vanuit 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

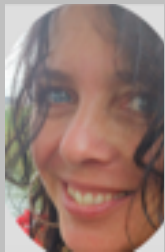
er wordt verwacht dat het huiswerk wat je mee krijgt ook daadwerkelijk maakt en gebruikt kan worden als insteek voor de volgende lesdag.

Aarzel niet en doe mee.

Ervaring met schrijven is niet nodig



Ik ben Simone Peper, Ik ben docent/trainer op de opleiding voor Maatschappelijk werker en Sociaal pedagogisch hulpverlener. Zingen is een grote passie. Al 18 jaar zit ik op les bij Miriam en sinds drie en een half jaar in opleiding voor yogadocent.



De eerste anderhalf jaar bij Miriam, die een gedreven en inspirerende leraar is, en daarnaast volg ik sinds twee jaar ook een landelijke Iyengaryoga leraren opleiding. Daar werken we een weekend per maand met elkaar aan de uitvoering van de asana's, de Sanskriet namen, krijgen we filosofie- en anatomieles en oefen we met elkaar in het lesgeven. Hiervoor is

het ook nodig dat ik bij de lessen die ik yogacentrum Anjali geef een aantal houdingen volgens vaste regels en volgorde voor ga doen en uitleggen. Nu al, via deze tekst, wil ik je voor het bijdragen aan mijn examen bedanken! Ik streef ernaar en ga daar ook voor, om in juni 2017 examen af te leggen. Voorlopig vind ik het uitdagend en aanvullend om dit naast elkaar te blijven doen. De yoga heeft wel mijn hart gestolen, dus meer yogales geven in de toekomst zie ik helemaal zitten! In het komende seizoen hopen we de yoga voor jongeren weer door te zetten.

Mieke Schouten.

Ik ben 52 jaar, getrouwd en heb een zoon van 20 en een dochter van 16 en ben Projectleider bij ABN AMRO. Ruim 20 jaar geleden ben ik bij Miriam terecht gekomen voor zwangerschapsyoga. Dat beviel zo goed, dat ik me enige tijd na de geboorte van onze zoon voor de algemene yogales heb opgegeven.



Rond 2006/2007 wilde ik me meer gaan verdiepen in de yoga materie en ben ik workshops bij de Iyengar Yogavereniging Nederland gaan volgen en lessen gaan doen bij andere Iyengar yogaleraren. Miriam inspireerde me en stimuleerde mij om het opleidingstraject tot Iyengar yogadocent te gaan volgen. Dat leek me een mooie uitdaging. Het was een pittig traject, maar met de ondersteuning van Miriam als mentor en coach wist ik dit succesvol af te ronden. In 2010 ben ik geslaagd voor het Teacher in Training examen en in 2011 voor het Introductory examen. Yoga heeft me meer bewustwording over mijn lichaam gegeven, waardoor ik beter kan "luisteren" naar de signalen die het afgeeft. Ik zeg altijd: yoga beoefening geeft je een sterk en soepel lichaam en een sterke en soepele geest. Dit heeft ook effect op mijn dagelijks leven. Yoga is wat mij betreft echt meer dan alleen lichamelijke oefeningen. Yoga is voor mij een complete workout voor lichaam en geest. In het nieuwe seizoen ben ik ook weer verbonden aan Yogacentrum Anjali. Ik geef doorgaans afwisselend les op de dinsdagochtend en vroege dinsdagavond groep of woensdagochtend groep

Wist je dat deze nieuwsbrief ,net zoals alle voorgaande nieuwsbrieven. ook terug te vinden zijn op de website:

www.yogaheiloo.nl

Kijk bij actueel nieuws en scroll naar beneden naar de brief die je hebben wilt. Veel leesplezier.

Body is the bow, asana is the arrow, and the soul is the target.

BKS IYENGAR



Team van Yoga Centrum Anjali



Ingrid Stroobach

.....

De eerste keer dat ik met yoga in aanraking kwam is dertig jaar geleden. Bij de zwangerschappen van alle drie onze kinderen ging ik naar zwangerschapsyoga, waarbij ik bij de oudste de eerste weeën kreeg tijdens de yogales. We verhuisden in 2005 met ons gezin naar Heiloo, waar ik bij Miriam Iyengar yogalessen ging volgen.



Onderwijl werkte ik als verpleegkundige en mindfulness trainer in Hospice Alkmaar. Ik ben eigenaar van Deining, praktijk voor mindfulness, coaching en counseling en geef ik ook mindfulnessstrainingen binnen yogacentrum Anjali.

Yoga is mijn anker en inspiratiebron en dan heb ik het over yoga in de breedste zin van het woord. Niet alleen de asana's en de pranayama, maar ook yama's en de niyama's. De yogafilosofie heeft zo'n enorme diepgang en inspireert mij elke keer weer. Het nodigt mij uit om te ontspannen, om mijn angst onder ogen te zien, om vrijheid te ervaren, om daadwerkelijk te mogen zijn wie ik ben. Yoga heeft me geleerd om te voelen en te ervaren en daardoor heb ik mijn grenzen leren kennen. Miriam heeft me daarbij altijd gestimuleerd en mij aangemoedigd om de opleiding tot Iyengaryoga docent te gaan volgen. En zij biedt mij de mogelijkheid om vanaf september wekelijks yogalessen te gaan geven binnen yogacentrum Anjali. Dat betekent een nieuwe stap op het yogapad, waar ik jullie graag ga ontmoeten als yogadocent in opleiding.

Marianne van Vliet

Yoga kwam lang geleden in mijn leven, en heb ik inmiddels volledig omarmd. Het is echt waar, wat men zegt, dat yoga steeds meer in je leven integreert.

Ik hou van actieve lessen, van eerst actie en dan ontspanning. Je kunt ook zeggen dat ik zachtheid en ontspanning nog meer moet toelaten in mijn leven en lessen. Ik groei daar langzaam naar toe en mijn leeftijd doet mee. Ik kan nu nog enorm genieten van het voelen van mijn fysieke lichaam tijdens en na de yogales, en wil dit graag overbrengen op mensen. Ik ga er vanuit dat iedereen alles kan, en dat heel veel niet kunnen tussen onze oren zit. Om mijzelf te voeden volg ik workshops en lessen bij verschillende yogaleraren. Hoog op mijn wensen lijst staat de reis naar Puna, het mekka van de Iyengaryoga, om de sfeer en de familie daar ter plekke mee te maken. Ik ben moeder van twee hard groeiende pubers, waar ik heel erg van geniet, en die mij steeds meer loslaten. Het moment om een maand naar India te gaan komt langzaam dichterbij.



Miriam Imming-Defesche

..”15 jaar ben ik en ik zit naast mijn zusje op de keukenvloer te staren naar plaatjes van een zeer dunne man met een lange baard, zeer schaars gekleed in allerlei in voor mij onbekende lichaamshoudingen. Al uitproberend hoe je in die houdingen kan komen, liggen we in een deuk van het lachen.”Zo zou mijn verhaal beginnen over het leven van “een moeder yogini in Nederland”. Het zal een dik boek worden waar regelmatig aan gedacht wordt maar nog nooit echt aan begonnen is. Ik beoefen nu zo'n kleine 40 jaar yoga waarbij allerlei stromingen gepasseerd zijn.

Niet alleen yoga opleidingen maar ook bv regressie en reïncarnatie therapie. Een keer in aanraking met Iyengar yoga voelde ik dat dat mijn lichaam nog beter zou doen. Een beetje uit de hand gelopen is mijn hobby wel, we doen nu al jaren met zoveel mensen per week samen yoga, sommigen volgen mij al zoo lang dat zij min of meer bij mijn familie zijn gaan horen. Zonder al die trouwe yoga gangers zou ik met mijn Yoga Centrum leuk met lege handen staan. Voorlopig ga ik nog even door, er staan wat opleidingen geboekt en nu eerst natuurlijk naar Bellur, India Dank jullie wel allemaal voor jullie vertrouwen in yoga centrum anjali en tot yoga's.Namaste

YOGA EN SIMONE

In Oktober starten de lessen voor tieners weer. Vorig jaar was een groot succes! We begonnen ongeveer met zes meisjes en eindigden het jaar met twaalf. Een zeer enthousiaste leuke groep, die zich afgelopen jaar flink in de yoga hebben ontwikkeld.

Dit jaar gaan we proberen twee tiengroepen op te zetten.

De meisjes van 11 t/m 14/15 jaar krijgen dan donderdagmiddag van 17.15-18.15 uur les en de meiden van 15 t/m 20 jaar, van 18.30 - 19.30 uur.

Om dit te laten slagen willen we met minimaal 6 meisjes per groep beginnen. Aanmelden kan via de website

STILTE DAG MET MIRIAM

Het is essentieel voor een vervullend, inspirerend en creatief leven om je regelmatig te laven aan de bron van stilte en eenzaamheid in jezelf.

Stilte voedt een diepere verbinding met jezelf en anderen.

Op zaterdag 11 december zoeken we de stilte op in Yoga centrum Anjali. Vanaf half 11 tot 4 uur doen we samen yoga in stilte, mediteren we in stilte en schrijven we in stilte. Een dag waarin je naar binnen keert, even een pauze neemt in de drukke tijd die er aankomt. Kosten voor de dag zijn 75 euro, incl 21% BTW en "home made lunch". Minimaal aantal deelnemers is 6. Aanmelden of info via de website of mail yoganjali@quicknet.nl

YOGA EN MARIANNE

De Zonnegroet op zaterdagmorgen

De Zonnegroet is een speciale les om het weekend mee te beginnen. Je ontwaakt met een half uur zonnegroeten, afgewisseld met stiltemeditaties. In elke les doen we een inversie (omgekeerde houding) en een restorative, (rustgevend, herstellende houding.) Daarnaast komen de buikspieren vaak langs. We eindigen in Savasana, met een korte beschouwing uit het boek Yoga als Levenskunst van mijn leraar BKS Iyengar. Bij bijzonder mooi weer beginnen we buiten met een stiltewandeling. Ook goed om als extra les of inhaalles te doen! 6x De Zonnegroet op zaterdag van 9 - 10 uur, 8 oktober, 22 oktober, 5 november, 19 november, 3 december, 17 december Prijs: 6X voor 50 euro; 9 euro per keer Minimum: 6 deelnemers

Mantra zingen op zondagmorgen

Een uur lang mantra zingen, stilte en klankmeditaties. Mantra's zijn korte spreken in het sanskrit, die op een melodie talloze malen herhaald worden. Door de mantra's te zingen kom je in meditatie en stopt het denken. De groep stemmen neemt je mee in een stroom, die energie geeft en verbinding met elkaar brengt. Deze vorm van yoga brengt je opnieuw in verbinding met jezelf, zonder te hoeven praten of denken. We wisselen de mantra's af met stilte meditaties waarin je adem en lichaam tot rust komen. We eindigen met een korte beschouwing uit de yogaliteratuur.

Zondagmorgen van 9.30 - 10.30 uur op 9 oktober, 6 november, 4 december

Prijs: 3x voor 25 euro, of 9 euro per keer Minimum 6 deelnemers

Aanmelden via de website of de mail: yoganjali@quicknet.nl

Houd je ook zo van de energie balletjes? Hier is t recept: je hebt nodig: 16 meedjool dadel ontpit, 1/3 cup gehakte walnoten; 1/3 cup geraspte kokos, (plus wat extra om ze in te rollen); beetje kaneel en optioneel kun je wat ruwe choco snippers er door heen mengen of 1 eetlepel cacao poeder. Alles goed door elkaar kneden, letwat op laten stijven en dan balletjes rollen. Door de cocosrasp halen en bewaren in de koelkast. Ze zijn ook goed in te vriezen. Behalve balletjes kun je natuurlijk ruitjes snijden of vierkantjes of.....

Dan zijn er vele varianten mogelijk: mengen met een eetlepel notenpasta bv of wat geweekte abrikozen of vijgen toevoegen. Carobpoeder ipv cacao poeder, allerlei andere soorten noten ipv walnoten zijn te gebruiken Zo gemakkelijk is het.



Plannen van Yoga Centrum Anjali



Mindfulnessstraining met Ingrid in Yoga centrum Anjali

Vanaf 30 september 2016 wordt er weer een mindfulnessstraining aangeboden. Mindfulness beoefenen betekent aandacht trainen om mild, zonder oordeel, aanwezig te kunnen zijn bij dat wat er in het huidige moment gebeurt. Het is een wetenschappelijk bewezen methode die stress en pijn reduceert. Daarnaast vormt mindfulness het fundament van alle yoga- en meditatiestromingen. Mindfulness vergroot het gewaarszijn en met meer opmerkzaamheid kan je andere keuzes gaan maken, waardoor een verschuiving kan optreden in de omgang met moeilijkheden die je tegenkomt in het leven. Mindfulness brengt meer rust, ontspanning en evenwicht. De training is in die zin een groot cadeau aan jezelf, waar je je leven lang profijt van kan hebben. Als je een stevige basis hebt gelegd door de mindfulnessstraining te volgen kan je daar altijd op terugvallen in moeilijke perioden in je leven. Daarnaast biedt de training een verdieping in de yogabeoefening. Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden de mindfulnessstraining in het aanvullend pakket, vanwege de bewezen effectiviteit.

Data: 30 september, 7, 14 en 28 oktober, 4, 11, 16 (stiltemiddag) en 25 november, 2 december 2016

Informatie: www.counselingpraktijkdeining.nl of 0644061260

Voor degenen die in het verleden al eens een 8 weekse mindfulnessstraining gevolgd hebben wordt op 23 september 2016 een mindfulness 'opfris' ochtend aangeboden in Yogacentrum Anjali van 9.30 tot 12.00 uur. Kosten 17,50 euro.

SAMYAMA YOGA met MIRIAM

De tijd om te mediteren is wanneer je er geen tijd voor hebt...

In oktober, wanneer ik weer terug ben van India, starten de SAMYAMA Yoga lessen weer.

Op de donderdagen van half 12 tot half 1. In dit uur integreren we alle aspecten van de yoga wat uiteindelijk leidt tot meditatie. Bewust aanwezig zijn; meditatieve voorbereiding op Dhyana, (meditatie)

De les is goed te gebruiken als je het erg druk hebt, niet helemaal lekker voelt maar toch niet echt ziek bent...Het geeft een diepe ontspanning in lichaam en geest om een uur te werken, via diverse methoden, aan de stilte in jezelf. De les wordt 10x aangeboden. De eerste les is op 6 oktober en de laatste is op 15 december. (20-10 is herfstvakantie)

Kosten: wanneer je deze les in combinatie doet met een andere algemene les dan kosten de 10 lessen 60 euro. Kies je er voor om 1x in de week deze les te doen kosten de 10 lessen 100 euro. Deze les kan

Reserveer alvast deze datum:

21 december organiseren we een vredes meditatie; stiltes worden afgewisseld met mantra's of geleide teksten. Toegang is gratis en de aanvang is 19.00 uur Iedereen neemt zelf een lekker hapje mee voor na afloop bij de koffie of thee.

Wellicht vier ik dan op dat moment het feit dat mijn zestig jaren vol zijn en dat ik mij op dat moment een echte senior lady mag noemen. Voel je welkom; namaste

recept van mijn favo humus: nodig heb je: klein blikje kikkererwten; het sap van een citroen; 1 teentje knoflook; scheutje tamari of soyasaus; 3 eetlepels tahini= sesampasta; zout peper naar behoefte en variëren kun je met bosje koriander of peterselie; of wat je ook maar lekker vindt. Meng kikkererwten, knoflook en tahini met elkaar in de keukenmachine en voeg beetje bij beetje de citroen en de rest van de kruiden naar smaak bij. Wanneer je vindt dat de humus wat droog/stijf is voeg je met een eetlepel elke keer wat water bij totdat je voor jou de goede smeuigheid hebt. Lekker hoor op toast, schijfje wortel, stukje komkommer, gevuld in een cherrytomaatje. Eet smakelijk

