

NAMASTE

NIEUWSBRIEF van YOGA CENTRUM ANJALI

STILTE IN LIEFDE voor 2016

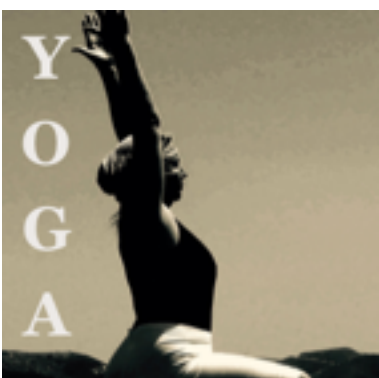


MERRY EVERYTHING AND HAPPY ALWAYS

WINTER 2015

MET een dagtemperatuur van 12-13 graden hebben we het kerstfeest gevierd. In ons achterhoofd de herinnering van vervlogen witte koude wintermaanden. Via deze nieuwsbrief bedank ik jullie allemaal voor jullie vertrouwen en laten we er weer een goed yoga jaar van maken.

BKS Iyengar: Sometimes the body says: "Yes", and the mind says, "Excuse me today". Sometimes the mind says "Yes" and the body says, "excuse me". I always say, "let go ahead".



VERSTILLING

STILTE is als taal
in het STIL ZIJN



schuilt het
verhaal

innerlijke STILTE

wijst mij de weg



naar het ware Zelf

VERSTILLING

NAMASTE

NIEUWSBRIEF van YOGA CENTRUM ANJALI

21-12-2015 MEDITATIE

Het was een prachtig samen zijn op 21 december 2015. Ondanks de felle wind en de heftige regen wisten meer dan 40 mensen de weg te vinden naar Yoga centrum ANJALI. Miriam opende de meditatie met het symbolisch aansteken van de grote kaars, hierbij nodigde zij iedereen uit zijn persoonlijke intentie aan het universum te geven door middel van het aansteken van een eigen lichtje met de grote kaars. Zo ontstond in de loop van de avond een mooi verlicht middenveld. Mieke las de "lichtmeditatie" en Marianne had een mooie overpeinzing over het loslaten in de winter via de verstillig. Simone had een gedicht van Kafavis en Miriam las een gedicht voor van Helena de Bruin. Tussendoor klonken mooie klanken die ons hielpen gefocust te blijven met het Ave Maria van Ashana als afsluiter. Voor wie geïnspireerd raakte door deze avond, of nu nieuwsgierig geworden is naar "de stilte" is van harte uitgenodigd om mee te doen aan het **Stilte weekend van 23 en 24 januari** aanstaande gegeven door Miriam in Yoga centrum Anjali. Lees wat meer informatie verderop.



BIJ EEN OPEN VENSTER

In de serene kalmte van een herfstnacht
zit ik bij een open venster,
hele uren lang in een volkomen
en verrukkelijke rust.
De lichte regen van de bladeren
valt neer.
Het zuchten van de vergankelijke
wereld
vindt een weerklank in mijn
vergankelijke natuur.
Maar een zoet zuchten is het, het
verheft zich als een bede.
Mijn venster staat open op een
onbekende wereld. Een bron van
geurige, onzeglijke herinneringen
wordt mij geboden;
er slaan vleugels aan mijn venster
-
Verkoelende herfstgeesten komen
naar binnen en omringen mij,
en in hun zuivere taal spreken zij
tot mij.
Onbestemde en ver-reikende
verwachtingen voel ik, en in de

gewijde stilte van de schepping
horen mijn oren melodieën,
horen zij een kristallijnen, een
mystieke muziek, afkomstig uit
koor der sterren.



K. P. Kaváfis

*En de vraag is: wie of wat is God
voor jou?*

*Hij is de zon, hij is de maan, de
sterren,
de wolken en de regen
de sneeuw en het ijs.
Hij is het kind en de mens
soms verlegen, soms heel wijs*

*hij is een zegen of een doem
Hij is nabij en ver weg
in de bergen en in de zee
De luchtstroom beweegt zacht
met hem mee
langs grenzen van landen
reikende handen
die smeken en klagen
van vragen
om vrijheid en vrede*

*Hij kan het niet geven
maar jij kunt dat wel
door zuiver te leven
en open te staan
als we haat laten gaan
kan liefde ontstaan
zacht in treden, in jeuigen hart
de liefde te vinden
beminden
te kussen
het knopen van lussen
met woorden als zachte
accorden
naar die vreemde ver weg
die dan misschien zegt
ik heb hem gezien en gehoord
in het slot akkoord van de muziek
van jouw woorden*

helena de bruin

NAMASTE

NIEUWSBRIEF van YOGA CENTRUM ANJALI

STILTE WEEKEND 23 EN 24 JANUARI 2016



Naast yoga en meditatie is het schrijven een prachtige aanvulling om mijn queeste te verdiepen. De verstillings die nodig is om pen en papier te verleiden naar intuïtief schrijven, naar vertrouwen vanuit mijn hart, naar de woorden laten stromen, past zo perfect in de beoefening van yoga en meditatie dat ik dat graag wil verdiepen en delen met anderen. De 3 passies

komen samen in het weekend tot een geheel. In het stille weekend kom je diep in jezelf. Je wordt uitgenodigd om bij je zelf onvoorwaardelijk aanwezig te zijn. Het programma bestaat uit het beoefenen van yoga, van geleide en stille meditaties en intuïtieve schrijfoefeningen. Ook een stille-wandeling staat op de planning. Schroom niet. Als jij je

eigen stilte wilt verkennen en of verdiepen is dit een mooie gelegenheid. De kleine groep bestaat maximaal uit 8 mensen zodat iedereen voldoende individuele aandacht kan krijgen. Ervaring met yoga/meditatie of schrijven is niet nodig. Een open mind wel.

Plaats: yoga centrum anjali;

Nijverheidsweg 29 in Heiloo

Tijden: zaterdag binnenkomen om half 9 afsluiting met een kopje thee om en 16.30 uur

Kosten: 150,- euro ; dit incl onbeperkt koffie en thee sapjes en in de lunch een soep. Aanvulling voor de lunch neem je zelf mee

Tegen een geringe vergoeding is er ook een slaapplek mogelijk.

**VANUIT JE HART HET
NIEUWE JAAR IN STILTE
TEGEMOET; WELKOM!**

Vandaag is de winter begonnen. De stilte in de natuur is al een tijdje in de onderstroom aanwezig. Als we de verstillings ingaan, zoals de dieren dat zo mooi doen, is daar iets, gaan we iets voelen dat we in de zomer konden ontwijken. En wat doet die verstillings van de winterstroom met ons? Voor sommigen is het heerlijk terugtrekken met koppen thee, gordijnen dicht met kaarsen. Voor anderen roept de verstillings onrust op. Voel je als de boom in de late herfst met de winter onderstroom . Een boom heeft geen mening of oordeel over het feit dat hij zijn bladeren laat loslaten. Hij voelt alleen maar de onderstroom en laat het vallen. Probeer te voelen hoe dat is. De bladeren gaan rotten, de oogsttijd voorbij, de felle kleuren vervagen. Voel wat dat met je doet, wat dit loslaten, dat kale met je doet.

Je lichaam zoekt nu vooral ook naar warmte, omhulling, zachtheid, rust. Het heeft hard gewerkt. Voel maar eens, sluit je ogen en maak dan langzaam een bodyscan, van boven naar beneden. Heb je hard gewerkt en waar voel je dat? Was het vooral je hoofd, wat maalt er steeds, heb je je benen uit je romp gerend? Heb je je hoofd over iets gebroken? Heeft iets je hart gestolen? Of wat heb je nog op je lever? Welke creaties of plannen voel je nog in je?

Ga ieder deel van je lijf af, alsof je met een lichtje alles afgaat, langzaam van boven naar beneden. Vanuit je hoofd naar je nek, je schouders, Waar voel je spanning of juist ontspanning? Je armen, handen welke kleur heeft het? Je borstkas, middenrif, doet het pijn of voel je er niets? buik, bekken, Waar stroomt het en waar stopt die stroom? Eindig dan bij je voeten en kijk of en hoeveel je voetzolen verbinding maken met de aarde, en kijk of je vanuit je voetzolen een licht, een koord kunt maken naar beneden, de aarde in, naar het hart van de aarde, door de harde korst heen naar de warme, zachte kern. En voel daarna ook het veld om je heen, je houdt niet op waar je huid is, je energieveld reikt verder. Hoe ver reik je uit naar buiten met je energieveld? Voel maar, misschien komt er een beeld, een kleur tot waar jouw energie reikt op dit moment. Laat dan vanuit de verbinding bij je voeten, de aarde-energie door je heen gaan, omhoog via je benen, langs je buik en je hart naar je handen en je hals omhoog naar je hoofd. En voel hoe de zon ook iets is teruggetrokken maar wel aanwezig is, voel zijn kwaliteit en laat de zon je opvullen van boven, met een warm licht je beschijnen, door alle lagen heen. En laat deze twee stromen van de aarde en zon samenkomen in je lijf, bij je hart of je buik. Adem in en adem uit.

En laat ook de twee stromen toe, de herfst uit de bovenstroom en de winter in de onderstroom en voel ze om je heen in de aarde, de natuur, in de sfeer en in jezelf. Ik wens ons deze tijd de omhulling van moeder aarde en de kracht van vader zon.

Blijf nog maar even, heel zachtjes daar.

NAMASTE

NIEUWSBRIEF van YOGA CENTRUM ANJALI

MINDFULNESS IN YOGA CENTRUM ANJALI

Mindfulness Nieuws

Afgelopen jaar is er door Deining, praktijk voor mindfulness en Yogacentrum Anjali een start gemaakt met het aanbieden van mindfulnessstrainingen in Heiloo. Komend jaar willen we de samenwerking voortzetten en de mindfulnessactiviteiten uitbreiden in de vorm van: mindfulness workshops, mindfulness opfrisochtenden en mindfulnessstrainingen.

Mindfulness is met een milde, open aandacht, aanwezig zijn bij wat nu is. Het is bewezen effectief bij o.a. stressklachten. Je traint opmerkzaamheid, waardoor je je eigen automatische patronen beter doorziet. Mindfulness kan je helpen beter voor jezelf te zorgen en je kan de training dus zien als een kado aan jezelf. Mindfulness leert je hoe je de rust en helderheid kunt opzoeken in jezelf. Vanwege de bewezen effectiviteit zijn er zorgverzekeraars die in het aanvullend pakket een vergoeding hebben opgenomen voor de mindfulnessstraining.

Nu is het niet zo dat je klachten moet hebben om mee te doen met een mindfulnessstraining. Mindfulness vormt een basis in de yogabeoefening en geeft je in die zin een stevig fundament voor verdieping van je yoga. Op basis van langdurig onderzoek is er bij deelnemers van mindfulnessstrainingen geconstateerd dat zij zich rustiger voelen, beter naar zichzelf en naar anderen luisteren, beter hun grenzen kunnen aangeven, zich vitaler en bewuster voelen en beter in staat zijn om een balans te vinden tussen werk en privé.

In januari wordt er een **workshop Mindfulness** aangeboden. Deze workshop biedt je de mogelijkheid om kennis te maken met mindfulness. Misschien ben je nieuwsgierig, of wellicht heb je interesse in deelname aan een mindfulnessstraining. Dan is zo'n kennismakingsworkshop een laagdrempelige manier om zonder enige verdere verplichting te ervaren wat mindfulnessbeoefening inhoudt.

Het kan ook zijn dat je overweegt een **mindfulnessstraining** te gaan volgen. In februari heb je interesse, maar twijfel je nog of mindfulness wat voor je is? Je kan altijd contact opnemen om hierover in gesprek te gaan.

Voor al diegenen die ooit een mindfulnessstraining gevolgd hebben wordt er vanaf februari elke 2e zaterdag van de maand een **mindfulness opfrisochtend** aangeboden. Het biedt je een mogelijkheid om een hele ochtend met mindfulness te oefenen en op die manier je beoefening fris en levend te houden. Je kan per keer meedoen, dus dat geeft veel flexibiliteit en geen verplichting.

Praktische informatie:

Kennismakingsworkshop mindfulness

datum: 15 februari 2016
 tijd: 9.30 uur tot 11.00 uur
 plaats: yogacentrum Anjali
 adres: Nijverheidsweg 29, Heiloo
 kosten: € 5,00
 opgave: stuur een mail: ingridstroobach@gmail.com
 deelnemers: minimaal 4 maximaal 12

Aankondiging Mindfulnessstraining

data: 5, 12, 19, 26 februari 2016
 11, 18, 23 (stiltemiddag), 25 maart
 1 april
 tijd: 9.30 uur - 12.00 uur
 plaats: yogacentrum Anjali
 stiltemiddag vindt plaats in de Berkeley
 in Bergen (www.deberkeley.nl)
 kosten: € 360,00 (inclusief
 kennismakingsgesprek, werkboek en oefen CD's)
 opgave: stuur een mail: ingridstroobach@gmail.com
 informatie: www.counselingpraktijkdeining.nl
 deelnemers: minimaal 5 maximaal 12

Mindfulness opfrisochtend (alleen voor deelnemers die de mindfulness-training hebben gevolgd)

data: 13 februari, 12 maart, 9 april, 14 mei,
 11 juni
 tijd: 9.30 uur - 12.00 uur
 plaats: yogacentrum Anjali
 kosten: € 17,50
 opgave: stuur een mail: ingridstroobach@gmail.com
 deelnemers: minimaal 5 maximaal 12

Informatie:

Ingrid Stroobach, gecertificeerd mindfulnessstrainer (VMBN cat.1),
 Tel. 06 44061260
www.counselingpraktijkdeining.nl

NAMASTE

NIEUWSBRIEF van YOGA CENTRUM ANJALI

YOGA RETRAITE 2016 MONTE ROSA PORTUGAL



Kom en gun je een week rust en stilte vol met yoga, meditatie, stilte in liefde en harmonie met elkaar. Zie het als een week pauze in de drukte van alledag, een pauze van alle presteren en kom in Zijn. De yoga stabiliseert je, nodigt uit, daagt je uit. Je verlegt je grenzen binnen je mogelijkheden. Je komt op adem en letterlijk laat je prana bij de pranayama door je heen stromen. Je voelt verbinding met de natuur, het verfrissende water van de oceaan en je ogen komen niet uitgekeken op de grillige rotspartijen van de zuid Portugese kusten. Je roept hallo terug tegen de vogels die je wakker maken, mediteert en wordt je bewust van je innerlijke stilte. Geven en ontvangen staan centraal in de week.

Yoga dagen " zondag 5 juni tot en met donderdag 11 juni

plaats: monte rosa Portugal;

www.monterosaportugal.com

Kosten: bij minimaal 10 deelnemers zijn de kosten 550 euro voor 7 nachten voor de yoga en de accommodatie.. Dat is exclusief het vliegticket, de maaltijden en de huurauto.

Ik zelf vertrek op vrijdag 3 juni om 08.00 uur vanaf Amsterdam en ik vlieg terug op zaterdag 11 juni vanuit Faro om half 10. Ik gun mijzelf dus een paar extra vrije dagen om te gaan wandelen in het Natuurreservaat in het zuid westen van Portugal. Voel je vrij om aan te sluiten.

Er zijn nu 7 deelnemers en het maximale aantal mensen dat mee kan is 10. Twijfel dus niet te lang, want vol=vol.

Laat dt kadoetje niet aan je voorbij gaan en ga mee.

heb je nog vragen? mail me dan:

yoganajli@quicknet.nl



NAMASTE

NIEUWSBRIEF van YOGA CENTRUM ANJALI



HET SCHRIJFRIJK

De eerste cursus " luisteren naar je pen" is met veel succes afgerond. Oef, wat heb ik genoten om dit geven. Ik had de stof over 6 dagdelen verdeeld. Natuurlijk bied ik de cursus weer aan en nu op 3 hele dagen. Zo is het geheel compact, overzichtelijk en iets makkelijker te organiseren ; het worden de zaterdagen 13 - 20 en 27 februari . Het werken in kleine groepjes heeft enorme voordelen, de intimiteit is zo gewaarborgd. Ik kies er nu weer voor om het klein te houden:

maximaal 6 mensen. Minimaal zijn er 4 mensen nodig om de cursus te draaien. Zeg het voort zeg het voort. Kom en neem je vriend-in mee. De kosten voor de cursus zijn 210 euro incl. 21 % BTW , onbeperkt koffie/thee/sapjes. Voor de lunch zorg je dus zelf. Neem mee: een notitie boek, pen, kleurpotloden.

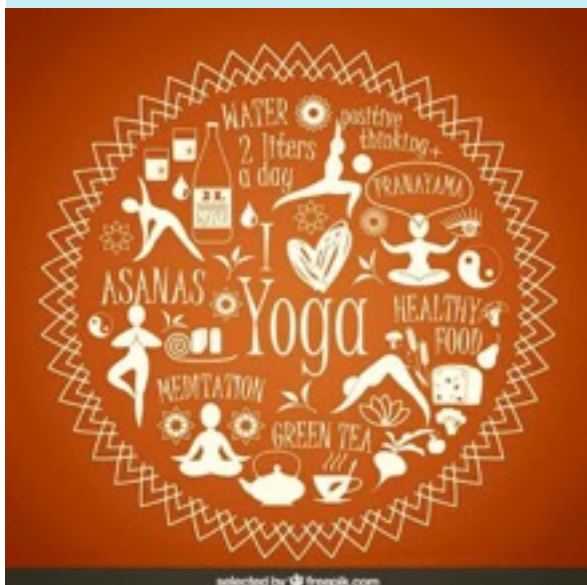
DE SCHRIJFTAFEL OP DE MAANDAGEN

11 JANUARI—1 FEBRUARI—7 MAART EN 4 APRIL
WORDT DE SCHRIJFTAFEL WEER NEERGEZET. GRAAG
VAN TE VOREN AANMELDEN. SCHRIJFVERVARING IS
NIET NODIG. LAAT JE UITDAGEN TOT CREATIEF,
INTUÏTIEF SCHRIJVEN NAAR AANLEIDING VAN
MAKKELIJK TOEGANKELIJKE OPDRACHTEN . NEEM
MEE: JE NOTITIEBOEK EN JE PEN. KOSTEN ZIJN 15
EURO PER KEER MET ONBEPERKT KOFFIE/THEE.
AANVANG HALF 2. KOM EN NEEM GERUST IEMAND
MEE



SAMYAMA komt weer terug!!!

Op donderdag 14 januari start er weer een nieuw serie van half 7 tot half 8. In dit uur beoefenen we op een meditatieve manier diverse aspecten van het 8 voudige pad: Asana- Pranayama - dharana en dhyana. Elke les wordt afgesloten met het ritueel: "dankbaren" en savasana. Kosten: wanneer je de les in combinatie doet met een algemene les kosten de 10 lessen 50 euro. Kies je er voor om 1x in de week deze les te volgen kosten de 10 lessen 85 euro. Deze les kan ook gebruikt worden om een les in te halen. De les wordt afwisselend gegeven door Miriam en Ingrid Stroobach. Neem mee : pen en papier. Inschrijven is nog steeds mogelijk



NAMASTE

NIEUWSBRIEF van YOGA CENTRUM ANJALI

YOGA VOOR JONGEREN

Samen met 9 enthousiaste meiden tussen de 12 en 18 jaar heeft SIMONE PEPPER een heerlijke actieve groep tot stand gebracht. Aankomende donderdag 7 januari sluit ze de eerste 10 lessen af (die natuurlijk heel goed te gebruiken is als proefles voor de volgende serie van 10) Dat we door gaan met deze enthousiastelingen dat is wel zeker. Weet je dus nog een dame maar heer kan ook tussen de 12 en 18 jaar dan is die van harte welkom om mee te komen doen. Er wordt wederom een serie van 10 lessen aangeboden en die kosten 75 euro. De les is op donderdag van kwart over 5 tot kwart over 6.

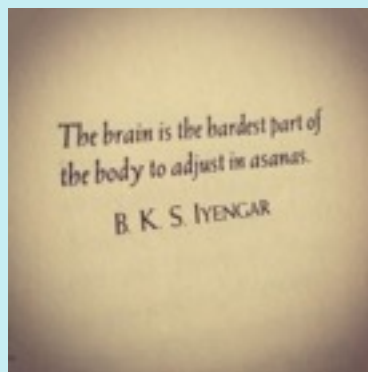
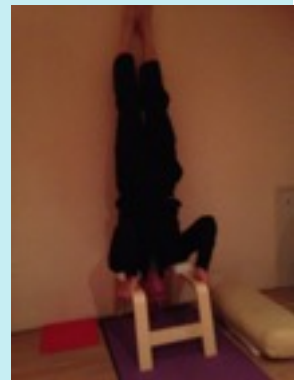
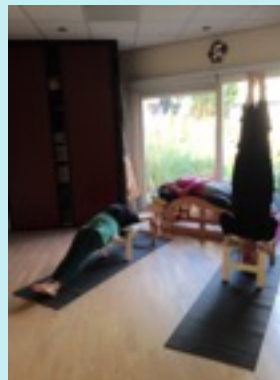
BETALING DEEL 2 SEIZOEN 2015-2016

Per 1 februari 2016 start het tweede del van het seizoen. velen hebben reeds het lesgeld in 1 keer betaald maar mocht je je gebruik maken van de mogelijkheid om in 2 delen te betalen dan vraag ik jullie nu om dit deel te doen.

Rekening nummer : NL31INGB0007851806
op naam van Yoga Centrum Heiloo
ovv je naam en dag dat je lessen volgt.
Bedrag is 19x 9.5 euro = 180,50 euro

HOOFDSTANDBANKJES

Ohh wat liep ik warm voor de hoofdstanbankjes. Zelden heb ik zo snel geïnvesteerd in een ontzettend mooi vormgegeven hulpmiddel. We hebben ze gelijk met z'n allen kunnen uitproberen en gelukkig was iedereen net zo enthousiast als ik. Was ik nog wel eens terughoudend bij yogastudenten van 60 en ouder met sirsasana, (na mijn eigen nek blessure die meer dan 2 jaar duurde voordat de nek weer wat normaliseerde) nu kan niets m meer mij tegenhouden. Nu ja: let op wanneer je zelf ook zo enthousiast raakt als ik: er zijn contra-indicaties: doe de omgekeerde houding niet bij hoge bloeddruk, hart en vaat ziekten; bij hoge oogdruk, oorklachten. Vraag advies bij je betreffende docent als je twijfelt!!!



NAMASTE

NIEUWSBRIEF van YOGA CENTRUM ANJALI



Precies een half jaar geleden. Een onvergetelijke dag in de prachtige tuin van Kees en Anita Zoon, omgetoverd tot een yogaparijs. Genoeg ruimte voor matjes, alhoewel de grasmat ook prima voldeed. Blote voeten, zacht gras. Prachtige hoekjes, zitjes, een 'stilteruimte' in het bamboebos. Tafels voor heerlijkheden, meegenomen door de vrienden en vriendinnen van Yogacentrum Anjali en in tegenstelling tot vandaag; een stralende dag! Een half jaar lijkt een tijd geleden, maar nu ik erover schrijf, eraan terugdenk, voel ik de warmte van de zon die op 27 juni 2015, na een koud voorjaar, zich goed deed laten voelen. Het gras groener dan groen, bloemen in schitterende kleuren, kortom: feest! Wat normaal gesproken de **GroteEindevanhetSeizoenManifestatie** was, werd deze keer **het feest ter ere van het 25jarig bestaan van Yogacentrum Anjali!** Bij de entree werd iedereen warm onthaald door een knus pratende sofa waar je op werd uitgenodigd plaats te nemen en een gesprek te voeren met een vriend of vriendin. Het volgende onthaal door Miriam, stralend 'jarig' te zijn en daarna met z'n allen op de yogamat. Gras, zon, frisse lucht en allemaal blij mensen. Mooier kan een yogales bijna niet zijn. Een verrassing van Miriam was de lachworkshop. Na een aantal ontspanningsoefeningen, liggend op het gras, langzaam de lach steeds meer vanuit de tenen omhoog laten komen. En het werkte! Na een paar minuten, bijna niet meer te stoppen geschater! Een verrassing voor Miriam, Wenjoy, een die ons met hun heartsongs uitnodigden steeds dichterbij te komen zitten voor een intiem mantraconcert. De hart en de keelchakra gingen kriebelen, gingen open; zacht zong de een na de ander mee. Een koor ontstond. Mooi. Ontroerend.

Het was nog niet gedaan met de verrassingen. Een cadeau voor Miriam, of eigenlijk voor het schooltje in Purkal, India. Wij hadden het genoeg een check te overhandigen waar iedereen van het yogacentrum ruimhartig een bijdrage aan geleverd had. Miriam was even stil...Dit is slechts een impressie van een dag waarop nog veel meer mooie momenten plaatsvonden, waarop we heerlijk gegeten hebben, waarop we ons een dagje op vakantie waanden. Simone Peper.



Ken je dit plaatje nog? en heb je misschien op 30 december dat bericht gezien op TV over de immense populariteit van yoga? En ook misschien wel de waarschuwing gehoord over de (on)bekwaamheid van yogaleraars?? Zie je dit logo op de website van een yogaleraar of op een flyer dan weet je zeker dat je op een goed adres bent terechtgekomen: Een hoog gekwalificeerde Iyengar yoga leraar is dan gewaarborgd. Net zoals de leraren bij IYENGAR YOGA CENTRUM ANJALI. Kwaliteit staat bij ons hoog in het vaandel.

LET OP: de website van yoga centrum ANJALI is weer op orde gebracht. Dat betekent dat je er een groot aantal foto's, diverse filmpjes en alle nieuwsbrieven van afgelopen jaren kunt vinden. Absoluut de moeite waard om nog eens te bladeren door de site!

NAMASTE