



NAMASTE



NIEUWSBRIEF VAN YOGAHEILOO

Door Miriam Imming

ZOMER 2024

WELKOM NIEUW SEIZOEN WELKOM



DE ZOMER EN STILZITTEN

Noodgedwongen ging ik de zomervakantie in alle rust in. Een virus had mij gevelde. Hardnekkig bleef het mijn systeem ondermijnen en na elke actie werd ik gedwongen om STIL TE ZITTEN. Nu is stilzitten een mooie manier om de geest te ontdoen van vooringenomen ideeën en kan hij minder ontvankelijker worden voor invloeden van buitenaf. Stilzitten is zitten zonder afleiding van buitenaf. Weg met de telefoon, geen oortjes in, in stilte in een park, aan zee, of in je tuin zitten en waarnemen wat er om je heen gebeurt. Luister naar de vogeltjes, kijk naar de insecten, bewonder de bloemen, observeer het licht. Na zo'n minuut of 10 kon ik weer een actie ondernemen en langzaam maar zeker werd die tussentijd steeds weer iets ruimer en werd het lichaam weer wat fitter en de geest weer meer gefocust. BKS Iyengar geeft bij het stilzitten nog een extra oefening: blijf uit je oordeel.. terwijl je kijkt, kijk je en denk je niet. Observeer, neem in je op, maar lever geen commentaar NAMASTE

YOGAHEILOO IN CHIRON, INSTITUUT VOOR LICHAAM EN GEEST

En dan blijven we toch in Heiloo en worden we liefdevol en met open armen ontvangen bij Yme, gastheer, eigenaar van Chiron, Instituut voor lichaam en geest. En ja, het beoefenen van yoga past daar zeker helemaal in. Zonder veel vragen en met veel liefde, ontving Yme mij op een dinsdagmiddag, om de ruimte te bekijken. En hoewel ik al het een en ander had gehoord overtrof de prachtige energie van de ruimte mijn

verwachtingen. De stilte, de ruimte, de grootsheid. Wat geweldig dat wij nu onderdeel mogen zijn van deze fijne ruimte. Hier kunnen we weer even vooruit. En ja, mijn gedachten gaan zeker verder dan tot in december.

Adres van Chiron, instituut voor lichaam en geest is:

Hoefsmid 3

1851 PZ Heiloo.

Niet meer zelf de kar hoeven trekken geeft mij, als idee alleen al, heel veel energie. En behalve dat we in een andere ruimte werken blijft de yoga zoals het altijd al was. Meditatie in actie. Ik wens mijzelf, jullie als deelnemers, maar ook Yme, eigenaar van Chiron, en alle collega's in Chiron, een heel inspirerend en liefdevol seizoen.

Om shanti om .

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.





Welkom op 25 augustus 2024 van 4-5 pm



25 augustus van 16.00 tot 17.00 uur ben je van harte welkom om kennis te maken met onze

nieuwe ruimte aan de Hoefsmid 3 in Heiloo

We zullen elkaar dan weer ontmoeten zo na de zomer en een tijd in stilte zijn om zo de ruimte met ons te laten resoneren. Op die manier kunnen we later gemakkelijker ons plekje vinden wanneer we yoga gaan doen. Hoewel het natuurlijk heel vrijblijvend is hoop ik op een kleine bijdrage voor de huur. Theetje zal klaar staan. Meld je even aan via : yoganjali@quicknet.nl

Start van het nieuwe seizoen is op

WOENSDAG 4 SEPTEMBER 2024

2024-2025 is het seizoen dat ik de rittenkaart introduceer. Na 35 jaar dan toch. En je kunt elke week kiezen, uit de aangeboden lessen in die week, welke les je wil volgen. Aanmelden is daarom gewenst. Blijf je altijd op bv de woensdag komen dan is dat prima en dan geef je dat aan. Verderop lees je meer over het systeem van de rittenkaarten.

Het lesrooster seizoen 2024-2025

woensdag:

10.45— 12.15. uur

donderdag:

10.45—12.15 uur

1 x per maand op vrijdagavond 19.30—21.00 uur

Op inschrijving zal er op zaterdag een “SOUPLESSE” thema workshop zijn. Data worden later bekend gemaakt.

Tijden: 10.00— 12.30 uur

Sadhana zal per 1 januari ook life aangeboden worden. In een 2 uur durende workshop achtige les gaan we met iedereen die dat wil in de yogastudio de sadhana yoga en andere opdrachten uitwerken. Meer info volgt .

SADHANA

Een innerlijke reis....een jaar traject.....

Ik nodig jou uit om met mijn mee naar binnen te gaan. Yoga SADHANA....een spirituele beoefening, waarin jij de SADHAKA bent (de beoefenaar) en waar je je lichaam en je mind traint in het openen van je hart, ofwel je “hoogste bewustzijn potentieel” oefent te openen. 50 weken lang ontvang je “opdrachten per brief ” via de mail. In die brief neem ik je mee op pad en nodig ik je uit om de opdrachten die er in staan in die week te maken/te doen.

Yoga Pranayama Meditatie Muziek Mantra

Schrijven SoulCollage Recepten.....

Hoe en wanneer je aan je opdrachten werkt bepaal je helemaal zelf. Je kunt elke dag een beetje doen, je kunt ook 1x per week je “ me

time” pakken. (of misschien spaar je wel 2 of 3 brieven op) Belangrijk voor je motivatie is dat alles goed is. Ja het is een hele uitdaging... en ik daag je uit. Doe je mee?

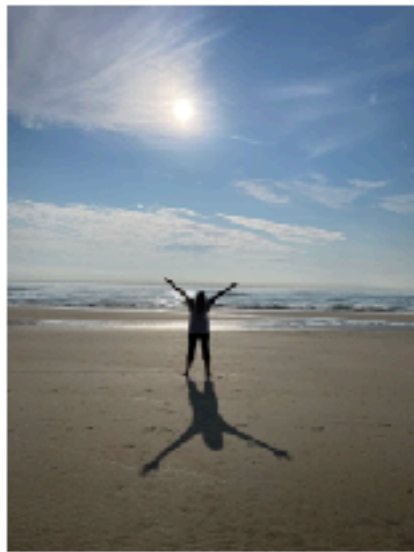
Sadhana.2 loopt nu langzaam ten einde, en wederom is het een groot succes. Iedereen is zeer verwonderend wat er niet allemaal bij yoga kan komen kijken. Ik vind het nog steeds zo onwijs leuk dat ik in het nieuwe jaar (januari 2025) een nieuwe ronde wil starten. Naast de digitale versie start ook een life versie van SADHANA.3

Ik stuur je graag meer informatie over SADHANA. Laat het mij even weten (yoganjali@quicknet.nl) en wie weet gaan we in januari samen op reis, onze innerlijke reis.

JOYFULL,
GLADNESS
FRIENDLINESS



SADHANA; een spirituele reis



The mind is like a parachute
It only works when it is open

In de vertraging van een paar rome weken in Portugal ontdekte ik de ware kracht van bovenstaande woorden. Wanneer dan echt, echt niets hoeft komt er ruimte voor nieuwe dingen, de Mind opent zich...loopt leeg...en dan is er ruimte om iets nieuws te laten komen. De creativiteit gaat stromen en verbindingen worden gelegd.

Ik begon met yoga toen ik 24 was en nu na 41 jaar leren en studeren en oefenen, les geven en les krijgen lijkt het wel of al die opgedane kennis zich wil bundelen en gedeeld wil worden. Yoga, zijn filosofie en het praktiseren van de yogahoudingen is de leidraad geweest in mijn leven. In die zin stel ik: "Ik ben yoga". Daarnaast heb ik menigmaal een zijpad bewandeld om altijd terug te keren op de yogamat. Zo ben ik inmiddels o.a. een schrijfcoach, een SoulCollage facilitator en een Back Mitra trainer. Alles komt weer samen op de yogamat.

Een groot keerpunt in mijn leven is de loskoppeling geweest van de Iyengar Yoga Vereniging. Hoewel BKS Iyengar nog steeds mijn grote inspirator is, is er nu meer vrijheid, een samen voegen van alle opgedane kennis, dat geleid heeft tot een vrije stroom vanuit de diepte van mijn ziel.

Stille stroomt van binnen naar buiten en weer terug naar binnen.

Ik nodig jou uit om met mijn mee te reizen. Yoga SADHANA : een spiritueel meditatief oefenen, waarin jij de SADHAKA bent (de beoefenaar) en waar je je lichaam en je mind traint in het openen van je hart, ofwel je hoogste "bewustzijn potentieel" oefent om te openen.

HET CONCEPT:

Wekelijks, 50 weken lang, ontvang je oefen opdrachten via de mail. In die mail neem ik je mee op pad en nodig ik je uit om de opdrachten die er in staan in die week te maken/te doen.

Hoe en wanneer dat bepaal je helemaal zelf. Je kunt elke dag een beetje doen, je kunt ook 1x per week je "me time" pakken. (of misschien spaar je wel 2 of 3 brieven op) Belangrijk voor je motivatie is dat alles goed is en dat jij zelf bepaalt wat en hoe je met de opdrachten omgaat. Wees vooral niet te streng voor jezelf.

Zo'n "oefen opdrachten mail" kan bestaan uit een combinatie uit een van de volgende thema's:

- * Een meditatie
- * Een filosofie
- * Een yogahouding "asana"
- * Een ademhalingsoefening "pranayama".
- * Een creatieve opdracht
- * Een moment van dankbaren.
- * Een reflectie
- * de elementen
- * de chakra's
- * de nadi's
- * de vayus
- * een yogisch maaltijd recept
- * een mantra
- *

Zo bouw je aan je eigen innerlijke reis, (en aan je eigen yoga dagboek). Aan het einde van het jaar heb je een prachtige verzameling van yogahoudingen, meditaties, pranayama's etc.

Loop je er al warm voor? Zie je jezelf al zitten op je eigen plekje in huis, in stilte, kaarsje branden? Een zen momentje, een "kalm vervijlen" tussen alle drukte van de dag. Het zal je veel ontspanning, veel inzichten en vrede brengen. Je zult je Zijn op aarde met meer optimisme, liefde en stilte beleven.

Ja het is een uitdaging... neem je hem aan?

Wat heb je nodig en wat zijn jou onkosten?

- * een open welwillende mind
- * Voor als je wilt een whats app account om deel te nemen aan de besloten whats groep waarin we kunnen delen/vragen/reageren.
- * Een yogamat, deken, kussen...enzo
- * Een multomap om de oefenopdrachten in te bewaren en om lege blaadjes in te doen die je gaat beschrijven/beplakken/en of kleuren
- * Pen, lijmsift, oude tijdschriften, kleurpotloden
- * Tijd; hoeveel is moeilijk te zeggen...dat wat past in jou ritme, de ene week wat meer dan de andere.

KOSTEN voor het hele jaar traject is €100,00

Meer info? Meteen aanmelden? Mail naar: Miriam@yogahaaloo.nl