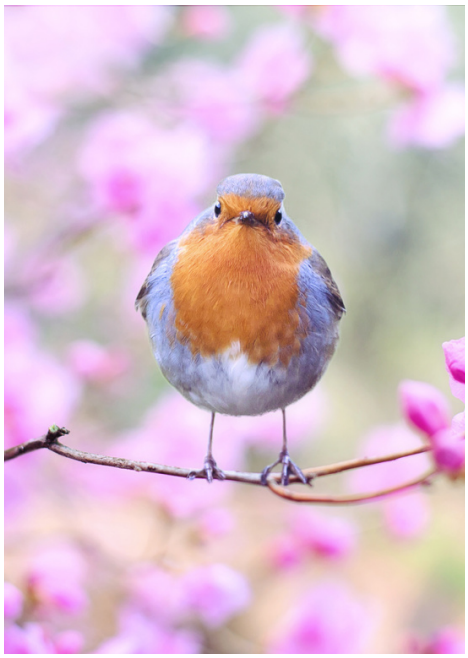


Lieve mensen,

De zon schijnt geregeld en de dagen worden zichtbaar langer. De energetische lente is begin februari al begonnen en dit is volop te zien als je naar buiten kijkt en misschien ook in jou zelf merkbaar.

De energie is gedurende de wintermaanden meer naar binnen gericht, we trekken ons terug en lijken meer behoefte te hebben aan rust en stilte. Langzaamaan krijgen we weer zin om nieuwe ideeën vorm te geven, actiever te zijn en de aandacht meer naar buiten te richten. Hoe is dat voor jou?

In deze nieuwsbrief:

- Feestdagen en mei vakantie.
- Nieuwe les op maandagochtend 11.30 uur.
- Kirtan concert met Anand Nigam.
- Yin special o.b.v. Ganga Ma.
- Buiten yoga.
- Terugblik 1 daagse retraite.
- Gelijkmoedigheid.

Veel leesplezier en mocht je vragen hebben stel ze gerust.

Lieve groet Suzanne 🌸

VRIJE DAGEN

Op de volgende dagen is de studio gesloten:

- Maandag 01 april tweede paasdag.
- Donderdag 02 mei t/m 08 mei (korte vakantie)
- Donderdag 09 mei Hemelvaartsdag.
- Maandag 20 mei tweede pinksterdag.

Mocht je tijdens deze periode toch graag een yoga les willen volgen, dan is het mogelijk om een online les te ontvangen.

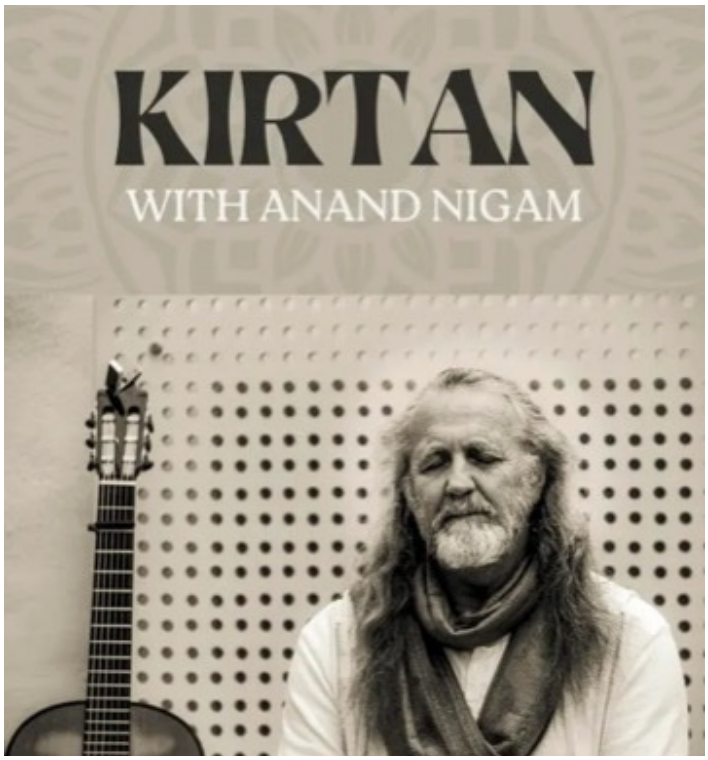
Tijdens de vakantie wordt jouw strippenkaart stopgezet of zal het bedrag van jouw maandabonnement worden aangepast. Valt jouw les op een feestdag dan kun je de les inhalen in diezelfde maand óf een online les ontvangen. Zie voor meer informatie de algemene voorwaarden op de website.

MEDITATIEVE YOGA

Op maandag 11 maart is er een nieuwe les gestart: meditatieve hatha yoga. Een hatha les zoals jullie die gewend zijn, maar waarbij de nadruk ligt op verstilling, adem oefeningen en meditatie.

Er zijn nog enkele plekken beschikbaar.

Tijd: Maandag 11.30-12.45 uur.
Locatie: Studio 202, Delftstede.
Max. 8 deelnemers.



MANTRA CIRKEL

Op zondag 21 april komt Anand Nigam naar de studio in Delft. Een mooi en bijzonder moment voor mij, om een van mijn leraren aan jullie te mogen voorstellen. De afgelopen jaren heb ik mij verdiept in yin yoga en meditatie bij Stillness in yoga. Nigam en zijn vrouw Anoshe geven op een liefdevolle manier les met veel passie en bevlogenheid. Iedere lesdag begint met het zingen van mantra's onder begeleiding van Nigam en zijn prachtige gitaarspel. Zo leuk dat hij dit met ons wil delen in de studio in Delft. Ik voel me vereerd.

Nigam is een bekende meditatie leraar in Nederland. Hij schrijft zijn eigen mantra's en geeft meditatie trainingen. Een bijzonder inspirerend persoon die zijn inzichten deelt, vanuit zijn eigen persoonlijke ervaringen op het pad van yoga.
De middag zal bestaan uit meditatie, muziek en mantra zingen.

Zondag 21 april, 16.00-18.00 uur
Locatie: Zaal 49, Singelstraat 49, Delft
Kosten: 30,00 euro
Let op: beperkt aantal plekken beschikbaar.

Nieuwsgierig geworden naar Anand Nigam?
https://www.yogaonline.nl/blog/interview-nigam-overington-baba

YIN YOGA SPECIAL

Op zondag 26 mei geef ik een extra lange yin yoga les onder begeleiding van de prachtige stem van de bekende mantra zangeres, Ganga Ma. Laat je meevoeren en ervaar ontspanning op een dieper niveau.

Ganga Ma reist al jaren naar India om zich daar te laten inspireren en om mantra's te zingen in een ashram (klooster). Soms meditatief, soms opzwepend, maar altijd hart openend. De inspiratie die zij in India mag ontvangen deelt zij graag met ons. Zij neemt haar gitaar en Indiaas harmonium mee en kijkt er naar uit om ons mee te nemen op deze bijzondere reis.

Je kunt alvast een voorproefje nemen door naar een van haar mantra albums te luisteren, de links vind je op haar site:
👉 www.soulfulsilence.com 🎶

Datum/Tijd: Zondag 26 mei, 15.30-17.30 uur.
Locatie: Singelstraat 49, Delft.
Kosten: 35,00 euro
Max: 14 pers.

Aanmelden kan via mail of what's app. Een heerlijke ontspannen middag. Ben jij erbij?

BUITEN YOGA

Zondagochtend 16 juni
Hatha Yoga bij 't Suiderstrand, Kijkduin. Een heerlijke 1,5 uur durende yoga les met uitzicht op zee.
Na afloop, kruiden thee met huisgemaakte lekkernijen en een frisse duik in zee.

Bij onvoldoende animo of slecht weer, kan ik besluiten om het te annuleren. Kosten worden vergoed.

Aanmelden kan via mail of what's app.

Datum/Tijd: Zondag 16 juni 10.00-12.00 uur.
Locatie: Suiderstrand, Kijkduin.
Kosten 20 euro p.p.
Max. 15 personen.
Je inschrijving is definitief na aanmelding en betaling.

TERUGBLIK YOGA RETRAITE

Op zondag 04 februari heb ik voor de derde keer een yoga retraite georganiseerd in de luxe yurt op Buitengoed de Uylenburg in Delfgauw. Bij binnenkomst kwam de huiselijkheid en warmte ons tegemoet van de brandende en knisperende houtkachel. Er was tijd om even aan te komen en te landen met een heerlijke cappuccino en/of een kruiden thee met zelfgemaakte lekkernijen.

Gevolgd door een lange yogales van 2 uur. Het thema was gelijkmoedigheid. Een mooi en inspirerend thema, wat verweven zat in de hele les. We eindigden de les met een lange eindontspanning en meditatie.

Na de les had iedereen tijd voor zichzelf 🤗! De meeste deelnemers zijn gaan wandelen. Kirsten en ik hebben de lunch voorbereidt. Een heerlijk uitgebreide lunch, met o.a pompoensoep, vegetarische quiches, salades, en nog veel meer lekkers. Alles zelf gemaakt, met veel aandacht en liefde. Met dank aan Kirsten, Stefanie en mijn lieve moedertje.

Het mantra concert in de middag van Dana Devi en de begeleiding op haar gitaar paste zo mooi bij het thema van vandaag.

Dankbaar voor deze geslaagde en liefdevolle dag!

GELIJKMOEDIGHEID

De afgelopen weken hebben we in de les geoefend met het begrip gelijkmoedigheid. Wat betekent het voor jou? En hoe ga jij om met de altijd aanwezige wervelingen van de geest?

Gelijkmoedigheid is één van de vier hartkwaliteiten in het Boeddhisme. Gelijkmoedigheid betekent dat je zo sterk verbonden bent met je eigen kern je eigen Zijn, dat afleidingen, tegenslagen, verlies, maar ook het tegengestelde voorspoed, geluk, wat op jou pad komt, je raakt maar je niet uit balans brengt of je erin meesleept.

Gelijkmoedigheid onderscheidt zich van onverschilligheid, omdat je er wel om geeft. Je laat je er alleen niet door in beslag nemen. Soms voelen we zo erg met een ander mee, dat we er zelf van uit balans raken. De kunst is om meelevend te zijn, zonder dat je de emotie van de ander volledig jezelf toe-eigent. De ander heeft op die manier ook meer aan je.

Als gelijkmoedigheid samen gaat met wijsheid en compassie draagt het juist bij aan een diepe verbinding met alle mensen om je heen. We blijven kalm en aandachtig in het huidige moment. We wensen iedereen, inclusief onszelf, bevrijding van alle vormen van ongemak en lijden, terwijl we accepteren hoe het is en hoe het zich ontvouwt.

Gelijkmoedigheid is ook wel de stabiliteit en flexibiliteit van de geest. Je kunnen aanpassen aan veranderde omstandigheden. Een belangrijke stap in het ontwikkelen van gelijkmoedigheid is het herkennen van de vergankelijkheid van alle dingen. Door te begrijpen dat alles in het leven onderhevig is aan verandering, kunnen we leren om meer aanwezig en evenwichtig te zijn in het moment.

Gelijkmoedigheid kan worden beoefend door middel van meditatie, zelfreflectie en het bewust observeren van onze gedachten en emoties. Door regelmatig gelijkmoedigheid te beoefenen, kunnen we onze mentale veerkracht vergroten en meer gecentreerd blijven in het leven.

Yoga kan je helpen om met je aandacht diep naar binnen te gaan en te voelen wat er zich in jou afspeelt. Je leert waarnemen zonder oordeel. Door je te concentreren op bijvoorbeeld je adem, een mantra of voorwerp en dit als anker te gebruiken, word je minder afgeleid door gedachten en gevoelens en ontstaat er een diepe verbondenheid met jouw kern. In de kern is er rust, stilte en leegte.

Wat mij helpt, als de dingen anders lopen dan gehoopt, is om te beseffen dat soms “ het moeilijkste pad, de grootste rijkdom bevat ” (Raynor Winn, in Landlijnen). 🙏

(Geïnspireerd door Meditatie Instituut Nederland en Mindfulness Radboud UMC)