

LENTE 2023

VROEGBOEK
KORTING
OPLEIDINGEN

INTEGRALE
yoga
MAGAZINE

interview met
wereldburger
Dalilah Abdoun

OVERAL THUIS



DE KRACHT VAN HOOP

LATEN WE DE KRACHT
VAN HOOP NIET
ONDERSCHATTEN.
HOE VLUCHTIG HAAR
LEVEN OOK MOGE ZIJN,
ZE BIEDT ONS DE MEEST
OVERTUIGENDE
EN VERVULLENDE
KRACHT.

SRI CHINMOY

Hoop is onze innerlijke inspanning. Zij inspireert ons om iets nieuws te zien, iets nieuws te voelen, iets nieuws te zeggen, iets nieuws te doen en uiteindelijk iets nieuws te worden.

Hoop is kracht. We denken misschien dat hoop niets is dan verbeelding, maar in hoop schuilt kracht. Er zijn veel mensen die niet hopen. Of ze weten niet hoe ze moeten hopen of ze willen niet hopen. Maar dat is de verkeerde instelling. Hoop is geen misleiding. Hoop is geen mentale hallucinatie. Hoop is een krachtige innerlijke werkelijkheid.

Alleen als onze gedachtes en handelingen altijd de hoop op vernieuwing hebben, kunnen we onszelf overstijgen. Daarom moeten we ieder ogenblik hoop en belofte koesteren.

redactioneel

Inhoud

4 interview

Met Dalilah Abdoun
Overal thuis

8 hatha yoga

Een korte vinyasa met onze
docente Carolina

11 column Lopamudra

Van de winter naar de lente, van
donker naar licht

13 activiteiten

Wat is er de komende maanden
te doen in Rotterdam

13 opleidingen

Overzicht van het seizoen 2023-
2024, de Open Dag in juni en
vroegboekkortingen!

Het is vlak voor de uitbraak van corona als ik op de trein stap naar het mooie Zeeuwe Goes om een interview te doen met yogadocent Dalilah Abdoun. Een - toen nog - reislustige Dalilah vertelt vol verve over haar leven, het reizen en natuurlijk de yoga.

Omdat kort daarop de eerste lock-down werd ingevoerd, is er destijds geen magazine afgedrukt.

In dit magazine laten wij haar graag alsnog aan het woord met het interview uit 2020. Een verhaal over zien met je ogen dicht en een onwrikbaar vertrouwen in de Goddelijke kracht.



Dalilah op reis

Trouwens, met haar retraits vanuit het mooie Goes kun je ervaren dat je helemaal niet ver hoeft te reizen om op een mooie plek te belanden. Een volledig agenda is bijgesloten.

Natuurlijk hebben we in Rotterdam ook niet stil gezeten de laatste maanden. Er is een planning gemaakt voor het opleidingenseizoen 2023-2024. De datum voor de Open Dag voor Opleidingen is geprikt op 11 juni 2023. Het belooft weer een hele leuke dag te worden waarbij je kennis kunt maken met onze basisopleiding en specialisaties.

Nieuw is de vroegboekorting die geldt tot en met de Open Dag van 11 juni. Dus zet hem vast in je agenda of meld je nu al aan.

We hopen je met dit magazine te inspireren en nodigen je graag uit mee te wandelen op het pad van de Integrale Yoga

Soerya

Soerya van der Werf - redactrice Integrale Yoga magazine

INTERVIEW

Ze is geboren en getogen in Zeeland, maar haar roots liggen vooral op de planeet aarde.

Ze reist de hele wereld af, maar sinds ze de yoga heeft gevonden is Dalilah Abdoun

Overall thuis

*door Soerya van der Werf 2020
(vlak voor de coronacrisis)*

Op maandag 17 februari 2020 neem ik de trein naar Goes, bestemming: Stalstraat 23a, een monumentaal pand waarvan Dalilah op 15 augustus 2018 de sleutel in ontvangst mocht nemen en waar ze haar yogastudio van heeft gemaakt. Het pand is prachtig gerenoveerd en heeft een houten balken plafond, veel goudtinten en er hangen portretten van grote yogi's. Dalilah stelde voor om voorafgaand aan het interview een les mee te doen, dus zo gezegd zo gedaan.

Het eerste half uur van de les onderga ik met een lichte verbazing omdat de docente haar ogen gesloten houdt. Als ik zie dat een dame naast me wat moeite heeft met een houding ben ik bijna geneigd om haar te helpen. Maar dan opent Dalilah haar ogen en geeft instructies. Aha, deze dame ziet dus met haar ogen dicht. Mijn interesse is gewekt.

Ik weet eigenlijk niet zoveel van je, dat maakt een interview juist wel leuk. Ik heb ook niets voorbereid dus we zien wel waar het naartoe gaat.

Een beetje zoals ik mijn lessen geef, dus. Ik bereid ze niet voor. Als ik me moet houden aan een vast vooraf bepaald schema, daar kan ik niks mee. Ik moet mezelf af kunnen stemmen en dat kan ik niet als alles al vast ligt. Ik focus altijd op de kracht van boven. Als ik dat niet ervaar kan ik ook niet functioneren. Dan weet ik niet meer wat ik zeg en raak ik in de war.

Als je vanuit die bron lesgeeft, dan voelen de mensen dat, dan is het altijd goed.

Laten we eens beginnen bij jouw achternaam Abdoun. Ik vroeg me af wat de herkomst is.

De naam Abdoun komt oorspronkelijk hoogstwaarschijnlijk uit Jordanië. Ik was er eind vorig jaar samen met mijn zus want zij wilde heel graag naar Abdoun, een wijk in Amman. Deze wijk stamt uit de Romeinse tijd maar daar is nu helaas niet meer veel van te zien.

Ik heb een Algerijnse vader en ik had een Zeeuwse moeder. Ze hebben elkaar eind jaren 50 van de vorige eeuw in Zuid-Frankrijk ontmoet. Mijn moeder was er met vakantie en mijn vader werkte en woonde daar. Hij was gevlucht uit Algerije tijdens de onafhankelijkheidstijd. Na een paar jaar zijn ze getrouwd in Rotterdam waar mijn moeder werkte, verhuisd naar Cannes en ze hebben zich in 1960 definitief in Kortgene gevestigd.

Heb jij iets van de Algerijnse cultuur mee gekregen?

Niet heel erg veel. We aten vroeger Couscous op zondag en vanwege de oorlog konden we er ook niet heel makkelijk naartoe. Mijn zussen en ik zijn volledig Nederlands, Zeeuws en vrij opgevoed. Als klein kind sprak ik een beetje Arabisch terwijl niemand wist hoe ik daaraan kwam. Het zal wel een beetje in mijn DNA zitten.

Reizen is ook belangrijk voor jou, hè.

Door te reizen verleg je je grenzen. Het opent perspectieven en brengt je in contact met andere culturen.

En dan kom je thuis en denk je: wat hebben we het toch goed.

Als je thuis bent en een mooi boek leest kun je ook op reis gaan, maar het is toch anders dan ergens in India op een markt zitten en alleen maar kijken en ruiken. Dat is vaak intenser.... Soms is dat een feest van herkenning, uit het ver verleden misschien? Toen ik voor het eerst een tempel in India binnenging raakte mij dit heel diep in mijn ziel. Alles is energie en heeft een trilling. Soms resonanceert het zo sterk dat je het jezelf afvraagt, wat is hier aan de hand? Reizen is je horizon verbreden en je aanpassen aan de omgeving.

Maar je hoeft niet altijd ver weg te gaan, je kunt het ook dichtbij ervaren.

Je voelt je thuis in Perzie, maar voel je dat ook in Afrika?

Ook!!! Afrika is fantastisch. Als je in Afrika het vliegtuig uitstapt en je hebt zo'n vliegtuig zonder slurf, dan ruik je als eerste houtvuurtjes, de hitte van de dag. Reizen is voor mij niet een 5-sterrenhotel ergens aan zee. Reizen is dat je in een dorpje aankomt en je weet niet waar je moet slapen en iemand regelt gewoon een slaapplek op het dak bij iemand. En dan word je midden in



de nacht wakker en dan zie je de sterren en je denkt: het is goed, ik draai me nog een keer om. 's Ochtends als je wakker wordt hoor je geluiden die je niet kent. En je vindt iets nieuws achter een berg. Het is avontuurlijk.

Ben je ook in Auroville geweest?

Ik heb India nu een paar keer bezocht maar Auroville staat nog op mijn lijstje.

Ram (Ramchandra) heeft gevraagd of we daar een keer met hem naartoe willen. Hij gaat altijd met de Kerst maar dan zijn de tickets zo duur en ik wil met het hele gezin gaan.

Misschien volgend jaar. Ram wil ons dan rondleiden, hij kent er de weg omdat hij er heel lang gewoond heeft en ieder jaar even terug gaat.

Ik focus altijd op de
kracht van boven. Als ik
dat niet ervaar kan ik
niet functioneren.

Ramchandra heb je ontmoet tijdens je reis naar Nepal in 2018. Sindsdien komt hij iedere zomer naar Nederland om lessen en lezingen te geven en geld in te zamelen voor zijn Ashrams in Nepal. Hij verblijft dan in jouw huis. Hoe ervaar jij dat?

Hij is zo makkelijk in de omgang. Daar ben je zo snel eigen mee. Ik heb hem nu een paar keer intensief mee gemaakt, maar ik heb nog nooit een seconde gehad dat ik dacht, nu wil ik eventjes op mezelf zijn. Hij heeft goede vibes rond zich.

Hij doet alles op z'n tijd. Het ene moment zat hij in de kamer met Toine voetbal te kijken en tot onze verbazing bleek hij er veel verstand van te hebben. Een ander moment liep hij mantra's te zingen door het huis. Hoe heerlijk was dat 's ochtends: een huis dat gevuld wordt met mantra's.

En na het zingen zei hij: ik ga nu even wat eten en dan daarna de tuin in. Ging hij de tuin snoeien. Was hij klaar met zijn Karma Yoga, dan ging hij rusten, mediteren. Hij ging gewoon zijn gang en was totaal niet tot last.

Hoe ben jij met yoga in aanraking gekomen?

Als kind kon ik al mensen "lezen", ik voelde en zag veel waar anderen aan voorbij gingen. Mijn moeder wist er geen raad mee en zei dan: 'Dit is zo gek, je kunt er maar beter niet over praten.'

Na de middelbare school ben ik bij een Rabobank gaan werken. Huisje boompje beestje. Ik heb er 2 jaar gewerkt



en toen ben ik vastgelopen. Ik dacht: dit moet anders. Ik vroeg mezelf af: wat zou ik graag willen doen? Toen ben ik natuurgeneeskunde gaan studeren in Bloemendaal. Als onderdeel van de opleiding kreeg ik daar yoga. Ik vond de yoga meteen heel fijn, maar begreep nog niet waarom ik het zo fijn vond. Ik wist wel dat ik er meer van wilde. Nu weet ik dat het me ging om de stilte die ik ervoer bij yoga.

Hoe ging dat dan? Want je was 20. De meeste 20-ers willen eerst een relatie, een carrière, een gezin. Was het geestelijke iets heel urgents of was het iets wat op de achtergrond sluimerde?

Het was zeer zeker urgent. Het heeft me in leven gehouden. Dat klinkt zwaar, maar het gaf me rust en stilte en ik wist dat het daar om te doen was, ik wist dat ik dat nodig had.

Was je ongelukkig?

Tuurlijk! Stikongelukkig! Verschrikkelijk ongelukkig! Dit was het enige wat me kon helen.

Dus door de yogalessen kwam je in orde?

Niet alleen door de lessen; ik heb ook heel veel gelezen. Ik heb ook een heel scala aan spirituele cursussen gevolgd. Ik ging overal aan snuffelen, van alles proberen, kijken en voelen.

Yoga was vanaf mijn 20-ste, ik ben nu 50 dus dat is al 30 jaar de rode draad door mijn leven. Naast een commerciële drukke baan en een gezin ben ik altijd yoga blijven doen. Maar ik had nog niet de juiste vorm gevonden.. dus ik bleef zoeken.

Wanneer en hoe ben je met de Integrale Yoga in aanraking gekomen?

Ik geloof in 2008. Ik las een boek over meditatie. Na het lezen van dat boek kwam ik op het internet op de website van Wendy de Knecht van Satja Joega. Daar stond dat Maria (de moeder van Wendy) meditatielessen gaf in Arnhem. Ik woon daar niet ver vandaan en heb toen 10 zaterdagochtenden bij Maria gemediteerd. Het waren hele mooie meditatielessen en Maria vroeg aan me: "Is yoga iets voor jou? Mijn dochter geeft yogales."

Ik zei: "Misschien eens een proefles."

Toen ik bij Wendy in de les kwam vond ik precies wat ik nodig had. Deze Yoga gaat veel verder dan enkel wat houdingen. Wendy gaf mij een boekenlijst met de boeken van Sri Aurobindo, The Mother en Inayat Khan. Ik ben met de boeken van Inayat Khan begonnen - Iedere cel van mijn lichaam ging tintelen bij de woorden van deze man. Toen heb ik het Avontuur van het bewustzijn proberen te lezen maar dat vond ik aanvankelijk heel moeilijk, ik heb het weggelegd en ben verder gegaan met de Moeder. Dat heb ik verslonden. Toen ben ik het Avontuur van het bewustzijn wéér gaan lezen. Nu is het is een soort van handleiding voor me geworden. Dus dit is wat er in me gebeurt? Okay... Is makkelijk hoor, zo'n handleiding... eindelijk!

En ja, toen is het allemaal heel snel gegaan.

Nog geen half jaar later zat ik in de Meesteropleiding Hoger dan Yoga en leerde ik Agastya kennen.

Hij was helemaal niet wat je van een yogi verwacht en dat was ook waarom het zo goed klikte. Als mensen zich gaan gedragen zoals ze denken dat een yogi dat zou moeten doen, daar krijg ik de kriebels van. Toen ik natuurgeneeskunde studeerde had ik een leraar die zei: soms moet je wel eens antibiotica nemen. Zo was Agastya ook. Die zei dan: soms moet je wel eens vloeken. En hij hield van formule 1 racen, ik van motorracen en hij noemde het roken van een sigaret ademhalingsoefeningen... geweldig toch?

Ben je begonnen bij een meesteropleiding?

Ja, ik ben een dwarsligger. Ik heb eerst alle Meesteropleidingen gevolgd en toen ze "op" waren ben ik de docentenopleidingen gaan doen.

Wilde je toen al docent worden?

Dat was niet de reden om aan de opleiding te beginnen. Maar een onderdeel van de opleiding was stagelessen geven. Ik deed een stageles bij Wendy en zo kwam ik erachter dat het lesgeven me goed afging. Toen ben ik gestart met een groepje thuis. Dat was in 2014. In 2015 had ik een 2e groep.

De mensen die voor een proefles kwamen bleven en zo groeide het tamelijk hard. Nu ruim 5 jaar later heb ik 10 groepen en geef ik aan enkelen privéles.

Heb jij nog dromen voor de toekomst?

Ik leef heel intuïtief, dus ik stel me open voor wat er komt. Zo ging het ook met deze ruimte. Ik was wel op zoek, want ik stond eigenlijk op straat omdat het pand waar ik lesgaf verkocht was. Toen belde mijn zus om te zeggen dat ze een bedrijfspand op het oog had, met een ruimte "boven" eventueel voor mijn lessen. Ze vroeg mij... "Is dat misschien wat voor jou om yogales te geven?" (vouwt haar handen handen samen en kijkt naar boven) "Dankjewel."

Noem het God, het Ware Zelf of De Bron. Sinds ik bij deze hogere Kracht gesolliciteerd heb, vallen dingen op zijn plek. Zeker bij het geven van Yoga en Meditaties stel je je 'in dienst van'. En ik kan je zeggen... dan gebeuren er

wonderlijke dingen. Het wordt dan zoveel meer dan alleen maar een fysieke inspanning. De Yogaschool is een succes, net als de Access Bars behandelingen die ik tegenwoordig mag geven.

Dat kwam ook zomaar "toevallig" op mijn pad. Ik heb zelf mogen ervaren wat Access Bars kan doen.

Het mentale, het denken rustiger en stiller krijgen is bijna onmogelijk. Maar de uitwerking van zo'n behandeling is tamelijk indrukwekkend. Het heeft bij mij een hele lange uitwerking gehad.



Ik denk dat ik zo wel voldoende heb voor een artikel.

Weet je nou al wie ik ben dan?

Wat je nu net vertelde is denk ik een soort essentie van jouw leven. Onder alle omstandigheden vertrouwen op de Kracht. Als er een probleem is, dan is er ook een oplossing. Dat is eigenlijk heel bijzonder. Er zijn maar weinig mensen die zo kunnen leven. Zeker in onze maatschappij. Leven, schijnbaar op de bonnefooi, dat durft bijna niemand.

Misschien is er ook wel lef voor nodig. Maar als je linksom alles hebt geprobeerd, en rechtsom en boven.... Ik besef ook wel, zeker als je kinderen opvoedt, dat er regels moeten zijn. Maar ik laat het ook regelmatig een beetje vieren. Een stramien ervaar ik als iets verschrikkelijks. Het stramien is wat de hele wereld onderdrukt.

Door de yoga ben ik rustiger geworden, minder zoekend, bewuster. Bewuster van alles. Als me vroeger iets niet beviel dan wilde ik het op stel en sprong veranderen. Niet alleen bij mezelf maar ook in mijn omgeving.

Dankzij de yoga is de zoektocht ten einde. Het is gewoon goed zo. Als ik nu dood neer zou vallen, zou het goed zijn. De dood bestaat trouwens helemaal niet, de dood is een leugen. Daar hou ik me de laatste tijd erg mee bezig. Maar dat is misschien iets voor een ander interview?

RETRAITES BIJ DALILAH

1 DAAGSE YOGA RETRAITE IN HET ZEEUWSE

Je maakt gedurende deze dag kennis met diverse soorten Yoga en Meditatie. Daarnaast besteden we uitgebreid aandacht aan ons krachtpunt in de onderbuik "Hara" en gaan we de 3 Guna's in onszelf onderzoeken. Hoe sta je in het leven? Welke energie breng je met je mee?

DATA	PRIJS
30 april	
18, 28 mei	€ 99,00 p.p.
22, 29 juni	
11, 27, 30 juli	
1, 9, 11 aug	

Locatie
Papeweg 42,
4471BH Wolphaartsdijk
Voor meer informatie
dalilah@kpnmail.nl
06-20488884
www.auroyoga.nl



MEER INFO EN
RESERVEREN

2 DAAGSE YOGA RETRAITE IN HET ZEEUWSE



Je maakt gedurende deze 2 dagen kennis met diverse soorten Yoga (Integrale-, Flow- en Restoratieve Yoga) en Meditatie. Daarnaast besteden we uitgebreid aandacht aan ons krachtpunt in de onderbuik "Hara" en gaan we de 3 Guna's in onszelf onderzoeken. Hoe sta je in het leven? Welke energie breng je met je mee?

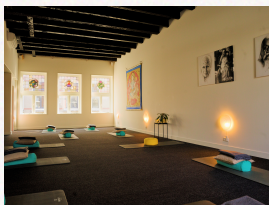


Tijdens deze retraite krijg je ook een workshop Stembevrijding door Ditte.

Deze begint met lichaamswerk om te gronden en te verbinden met de 7 windrichtingen rondom. Vanuit die staat kunnen we tonen bevrijden die vast zitten, ons oordeel opgeven over wat mooi of lelijk klinkt. Van oertonen tot hemelse gezangen ervaren we de stem als voertuig van de helende klank. Het voelt alsof je opnieuw bent gestemd

We sluiten de retraite af met een lekkere high tea bij "Missie Applepie", de leukste Vintage Tearoom van Goes.

Je hoeft geen ervaring met Yoga te hebben om mee te doen.



In het historisch centrum van Goes vind je ons sfeervolle Yoga & Meditatiecentrum. Wat nu een oase van rust in de stad is, was ooit de danszaal van het chique hotel De Korenbeurs op de Grote Markt.



De historie van Goes gaat vele eeuwen terug. Met in het stadshart onder meer de monumentale Grote- of Maria Magdalenakerk, de Manhuistuin, stadspark De Veste en Slot Oostende. Even verderop vind je de schilderachtige stadshaven, met monumentale kaden en kleurrijke, 16-eeuwse pak- en woonhuizen.



Je slaapt op een steenworp afstand van de Yogastudio bij Hotel Slot Oostende. Slot Oostende beschikt over een restaurant waar we op zaterdagavond een 3 gangen-diner en op de zondagochtend een ontbijt hebben. Er is een bar, een terras en gratis WiFi. Alle kamers zijn voorzien van airconditioning, een zithoek, een flatscreen-tv met kabelzenders, een kluisje en een eigen badkamer met een douche, een haardroger en gratis toiletartikelen. De kamers zijn voorzien van een waterkoker, beddengoed en handdoeken. Geef bij reservering aan of je 1 tweepersoonsbed of 2 los opgemaakte bedden wilt.



DATA
10 en 11 juni
15 en 16 juli
5 en 6 augustus
9 en 10 september
7 en 8 oktober
18 en 19 november

PRIJZEN

Zonder overnachting
€ 199,00 p.p.

Gedeelde 2 pers kamer
€ 299,00 p.p.

1 pers. kamer
€ 399,00 p.p.

Locatie Yogastudio:
Auro Yoga & Meditatie
Stalstraat 23a
4461JD Goes

Locatie Hotel:
Slot Oostende
Singelstraat 5
4461HZ Goes



AuroYoga
Yoga & Meditatie Goes

15 % korting
voor lezers van dit magazine

(bij boeking vermelden: IYN-magazine)

Vinyasa

Vinyasa betekent zoiets als flow of stroom.

Een vinyasa stimuleert het lichaam terwijl het beweegt op het ritme van je adem.

Doe deze ministroom als warming-up van je yogasessie, om in de ochtend het lichaam wakker te maken of tussendoor wanneer je er maar behoefte aan hebt weer te stromen.



De belangrijkste houdingen in deze vinyasa zijn de vier bewegingen van de wervelkolom. Als overgangshouding gebruik je de gestrekte zittende berg, deze overgangen helpen om de stroom niet te onderbreken.

Uitvoering

Zit in een gemakkelijke zit en observeer je ademhaling. Als je jouw ritme hebt gevonden begin je met de vinyasa:

Adem in - gestrekte zittende berg | Adem uit - kleine boog naar rechts

Adem in - gestrekte zittende berg | Adem uit - kleine boog naar links

Adem in - gestrekte zittende berg | Adem uit - draaiing naar rechts

Adem in - gestrekte zittende berg | Adem uit - draaiing naar links

Adem in - gestrekte zittende berg | Adem uit - armen laten zakken

Adem in - zittende borstrek | Adem uit - yoga mudra

In deze laatste houding kun je een paar ademhaling blijven.

Herhaal de hele vinyasa naar behoefte, tot het lichaam warm, zacht en stromend aanvoelt.

Werking

Deze zachte stroom maakt de schouders, borst, bovenrug, onderrug en armen soepel. De hele romp is erbij betrokken en het wakkert de organen aan. Door de zithouding heb je steun van de heupen en ben je stabiel en sterk, stevig geaard.

Uiteraard kunnen de bewegingen ook zittend op een stoel gedaan worden.

EN WAT GEBEURT ER...

ACHTER DE SCHERMEN



DE FOTOSHOOT

Regelmatig moeten er nieuwe foto's gemaakt worden voor flyers of ander promotiemateriaal.

Gelukkig hebben wij onze eigen huisfotograaf Fleur Kooiman (zie interview in het vorige magazine).

Wat een geluk dat ze al op heel korte termijn langs kan komen met haar trolley met apparatuur.

Madelief, ons prachtige model voor de voorkant van de flyer is er al en we zijn wat poses aan het oefenen. Lijkt heel relaxed die vooroverbuiging met bolster, maar we zijn blij met deze lenige danseres. "Wat leuk", zegt ze, "dat jullie een jong iemand gebruiken voor de flyer. Ik ken zoveel mensen van mijn leeftijd die zijn vastgelopen"

En ja, daar hebben we ook bewust voor gekozen. De andere modellen? Die zijn die dag toch al in huis voor de docentenopleiding deel 4. Even gevraagd of ze de regenboogkleuren willen vervangen door wat soberdere teinten. Waar je allemaal aan moet denken!

Met precisie en veel gevoel schiet Fleur de foto's met Madelief. En dan is deel 4 aan de beurt. Hoe zullen we ze eens omschrijven? Een wervelwind van enthousiasme en vreugde èn (ook wel fijn bij een fotoshoot) heel fotogeniek!

Yoga bij burn-out & long-covid

De foto's zijn o.a. bedoeld voor een nieuwe flyer voor de lessen Yoga bij burn-out & long-covid.

In 2019 begonnen we met dit project en zoals alles altijd maar verandert, is ook dit project in de loop der tijd doorontwikkeld en de oude flyer voldeed niet meer.

Nieuwe lessen zijn 'Adem en ontspanning' en 'Yoga Nidra', die sinds maart om en om worden gegeven door Lopamudra en Soerya.

De ervaring heeft ons geleerd dat de lessen ook geschikt zijn voor mensen met long-covid.

Het team is bijgeschoold door Edith Brocken (de zus van Soerya) die als ergotherapeut werkt met long-covid patiënten.

Nu is de fase aangebroken van op bezoek gaan bij huisartsen en fysiotherapeuten in de buurt om de flyers neer te leggen en aandacht te vragen voor de lessen..

In de toekomst zouden wij deze medici graag uitnodigen op het yogacentrum om hen zelf te laten ervaren wat het effect is van yoga, maar ja, ook daar moet de tijd rijp voor zijn...



Vertrouwen en
verbeeldingskracht zijn
de vleugels van de vogel
die in de geestelijke
sferen vliegt.

- Hazrat Inayat Khan -



Iedere hartstocht, iedere
emotie heeft haar
invloed op het
denkvermogen;
en iedere verandering
van het denkvermogen,
hoe klein ook,
heeft invloed op het
lichaam van de mens.

- Hazrat Inayat Khan -

COLUMN LOPAMUDRA

VAN DE WINTER NAAR DE LENTE, VAN DONKER NAAR LICHT...

Eindelijk is het weer zover!
Wat snakken de mensen toch naar de
zon, en kijk, daar schijnt ze weer!

Het overgaan van de winter naar de lente gaat
sinds mensenheugenis samen met reinigen.
Vele culturen lassen een vastenperiode in. Het
lichaam wordt opgeschoond en dat geeft vrij snel
weer meer energie.

Een goede gewoonte, waar we in het
tegenwoordige "gezondheidstijdperk" veel
variaties van kunnen vinden.

Maar we zijn als mens meer dan een lichaam.

We hebben een periode achter ons van
bezinging, verwerking, terugtrekken en dan komt
de periode van zaaien.

Welke zaden wil je zaaien?

Wat is de kwaliteit van de grond waarop je gaat
zaaien?

Heb er je vertrouwen in dat wat je zaait opkomt
en groeit?

Het lichamelijk reinigen is zeker een goede stap.
Je kunt ook je gemoed ontdoen van bezwarende
gevoelens, van verdriet en teleurstelling. Je kunt
aanvaarden, gevoelens van dankbaarheid

zoeken, onkruid wieden en de grond vruchtbaar
maken. Je kunt weer belangstelling krijgen voor
nieuwe mogelijkheden, nieuwe ervaringen,
vreugdevol naar morgen verlangen.

Je kunt je denkvermogen ontdoen van
hinderende overtuigingen, van zich steeds
herhalende gedachten en ruimte maken voor
nieuwe ideeën, leegte waarin je kunt scheppen,
ruimte waarin alles een nieuwe plaats kan krijgen
en waarin nieuwe mogelijkheden zich laten zien.
Je kunt een kopje niet vullen zolang er nog oude
thee in zit.

Leeg het kopje, maak haar schoon, zet nieuwe
thee en schenk in!



Het is goed om iedere
dag achter je te laten,
zoals stromend water,
vrij van bedroefdheid.
Gisteren is voorbij en
zijn verhaal is verteld.
Vandaag groeien
nieuwe zaden.

~ Rumi ~

YOGADAG

VOOR LEERLINGEN, DOCENTEN (I.O.)
EN ANDERE GEÏNTERESSEERDEN
ERVARING MET YOGA IS WEL EEN VEREISTE



Wil je even weg van de dagelijkse beslommeringen, een moment helemaal voor jezelf? Je onderdompelen in rust, stilte en de warmte van het team en de andere deelnemers? Meld je dan aan voor één van onze yogadagen.

Een yogadag is een echte wellness dag vol met yoga, meditatie, een heerlijke lunch en ontspanning. Omdat je een hele dag met elkaar doorbrengt is er veel meer ruimte voor verdieping dan in een reguliere yogales. Je komt tot een grotere ontspanning omdat je niet direct na een les weer "aan" hoeft te staan.

Je beleving van de meditatie verruimt. Filosofielessen/lezingen geven je nieuwe inzichten. Het samenzijn met andere mensen die zich verbonden voelen met de yoga geeft een bijzondere synergie die je optilt ver boven het alledaagse bewustzijnsniveau. Daardoor zie je de dingen van je leven vanuit een ander perspectief. Dat kan wel eens tot mooie wendingen leiden.

Maar kom het zelf eens ervaren en meld je aan voor één van deze dagen.



meer info over
yogadagen

YOGADAG

zondag 25 juni 2023 | 10:00 - 16:00 uur | € 85,00

Een hele dag yoga helemaal voor jezelf in het gezelschap van gelijkgestemden. We doen o.a. hatha yoga, meditatie, yoga-filosofie en natuurlijk eten we gezellig met elkaar. De dag is geheel verzorgd.

NASCHOLING

VOOR YOGA-DOCENTEN (I.O.)
DAT KUNNEN OOK DOCENTEN ZIJN DIE HUN
BASISOPLEIDING ELDERS HEBBEN GEDAAN.



meer info over
nascholingen

Als yogadocent is het goed om regelmatig nascholingen te volgen. Dit houdt je fris en up-to-date. Bovendien is het fijn om zo nu en dan jezelf weer even een hele dag onder te dompelen. Nascholingen voor yogadocenten zijn er op veel verschillende aandachtsgebieden. Hieronder zie je een overzicht van alle nascholingen die gepland staan in 2023.

INTEGRALE KRACHTYOGA

zondag 23 april 2023 | 09:30 - 16:15 uur | € 95,00

De Integrale Kracht Yoga richt zich op het versterken van het fysieke lichaam door gebruik te maken van geconcentreerde aandacht tijdens verschillende houdingen.

Deze houdingen hebben op zichzelf al een positieve werking op het bewegingsapparaat, de bloedsomloop, het gehele hormonale systeem en de organen, maar door deze geconcentreerde aandacht wordt tevens de weerstand, de vitaliteit en de fysieke conditie enorm gestimuleerd!

Tijdens deze nascholing leer je wat wij verstaan onder Integrale Krachtyoga. We beoefenen de Integrale Krachtyoga en je krijgt een serie mee naar huis om te beoefenen met je leerlingen.

Omdat de KRACHT bij Integrale Krachtyoga uit HARA komt, zal er op deze dag ook aandacht zijn voor het voelen en versterken van ons krachtcentrum in de onderbuik.



WORKSHOPS

Yogatherapie in de vorm van workshops

Veel mensen kampen tegenwoordig met fysieke klachten. In deze praktijkgerichte workshops brengen we een verbinding tot stand tussen de traditionele yoga en de moderne anatomische kennis. Hierdoor kun jij jouw leerling gericht helpen.

Opbouw

We beginnen in de eerste workshop bij de basis: de voeten. Vervolgens werken we iedere workshop rond een ander lichaamsdeel en gaan zo omhoog tot aan het hoofd. Wanneer je alle workshops volgt, krijg je meer inzicht in waar een klacht vandaan kan komen. Zo kan hoofdpijn een oorzaak in de stand van de voeten hebben.

Hatha Yoga

De oefeningen die je leert kun je in je gewone yogales integreren. Maar soms vraagt een fysieke klacht een meer persoonlijke aanpak. Dan kan het fijn zijn om een aantal lessen één op één met iemand te werken met een yogatherapie sessie.

Yogatherapie

Hatha yoga wordt therapie wanneer er gericht gewerkt wordt aan het herstellen van de gezondheid. De oefeningen in deze methode richten zich met name op klachten aan het bewegingsapparaat. Ze doen spanningen oplossen en versterken van de spieren.

Bij hatha yoga ligt de nadruk op de duur waarin we in een houding blijven, bij yogatherapie ligt de nadruk op herhaling, versterken van de kleinere spiergroepen en mobilisering van de gewrichten.

Daarnaast wordt er door middel van reflecterende vragen en bhavana's gewerkt aan bewustwording van psychische onderliggende oorzaken van de klachten.

Leren kijken

Door te leren kijken naar de verschillen tussen het ene lichaam en het andere, kunnen we sneller inspringen op fysieke klachten of deze zelfs voor zijn.

Nadi's vrijmaken

Met behulp van adem oefeningen worden de belangrijkste nadi's vrijgemaakt. Je leert stagnatie bij jezelf te onderzoeken en voelen/waarnemen. Dit zal mede het lichaamsbewustzijn verruimen en/of eventuele eigen fysieke klachten helderder maken.

Inspiratie

De workshops zijn geïnspireerd op diverse methodes van Remo Rittiner.



AGENDA YOGATHERAPIE

SPIERHERSTELYOGA VOOR DE HEUPEN

23 april 2023

09:30 - 13:00 uur

SPIERHERSTELYOGA VOOR DE SCHOULDERS

11 juni 2023

09:30 - 13:00 uur

SPIERHERSTELYOGA VOOR NEK EN HOOFD

9 juli 2023

09:30 - 13:00 uur



**meer info
en
aanmelden**

WORKSHOPS

HANDEN4OGA

zondag 18 juni 2023 | 09:30 - 13:00 uur | € 65,00

Er zijn 107 energiepunten in ons lichaam waar prana extra aanwezig is. Deze energiepunten worden 'marma's' genoemd. Een aantal hiervan bevinden zich in de handen.

Verstoringen in deze gebieden hebben invloed op het functioneren van het lichaam. Vaak zijn deze gebieden knooppunten waar diverse weefsels samen komen. De handen zijn, net als de voeten, begin en eindpunten in het energieveld. De doorstroming van deze gebieden is dan ook van grote invloed op het functioneren van het gehele lichaam.

Marmapunten, handmassage en versterkende oefeningen

In het eerste deel van deze workshop leren we een handmassage en diverse oefeningen om de handen en polsen soepel en sterk te maken.

Mudra's

In het tweede gedeelte leer je diverse handhoudingen; Mudra's.

Mudra's zijn er in vele soorten. Je kunt ze inzetten om je gemoedstoestand te verbeteren. Of om je meditatie kracht bij te zetten.

Na afloop krijg je een digitaal naslagwerk



meer info
en aanmelden

Blijf niet dralen met het vergaren van bloemen
om ze te bewaren.

Maar ga voort,
want langs geheel uw weg
zullen aldoor bloemen bloeien.

~Tagore~

opleidingen

seizoen 2023-2024



Basisopleiding docent Integrale Yoga deel 1

Het eerste deel van de basisopleiding (die bestaat uit 2 delen) is een kennismaking met integrale yoga en een ontdekkingsreis in jezelf. Aan bod komen: hatha yoga en pranayama, yogafilosofie en anatomie, meditatie, persoonlijke ontwikkeling en praktijkervaring.

dag: woensdag wekelijks
startdatum: 6 september 2023 - 7 februari 2024
lestijden: 09:30 - 16:15
duur opleiding: 20 lesdagen

dag: zaterdag 1e en 3e van de maand
startdatum: 2 september 2023 - 6 juli 2024
lestijden: 09:30 - 16:15
duur opleiding: 20 lesdagen

dag: donderdag wekelijks
startdatum: 8 februari 2024 - 11 juli 2024
lestijden: 09:30 - 16:15
duur opleiding: 20 lesdagen

Basisopleiding docent Integrale Yoga deel 2

De hatha yoga verdiept zich en er wordt veel met de adem gewerkt. De effecten van de ademscholing worden ervaren op fysiek en energetisch vlak, maar ook hun werking op emoties en denken worden ervaren. Ook wordt er veel geoefend met lesgeven.

dag: zaterdag 1e en 3e van de maand
startdatum: 2 september 2023 - 6 juli 2024
lestijden: 09:30 - 16:15
duur opleiding: 20 lesdagen

dag: woensdag wekelijks
startdatum: 14 februari 2024 - 10 juli 2024
lestijden: 09:30 - 16:15
duur opleiding: 20 lesdagen

Basisopleiding docent Integrale Yoga deel 3

In deze opleiding vervolgen we de verschillende onderdelen van Integrale Yoga op het vlak van hatha yoga, theorie van Sri Aurobindo, meditatie en yogapraktijk.

In de yogapraktijk of innerlijke ontwikkeling worden een aantal onderdelen uit de geestelijke verdiepingsopleidingen als introductie aangetipt.

dag: donderdag wekelijks
startdatum: 7 september 2023 - 11 januari 2024
lestijden: 09:30 - 16:15
duur opleiding: 16 lesdagen

dag: zaterdag 2e en 4e van de maand
startdatum: 9 september 2023 t/m 8 juni 2024
lestijden: 09:30 - 16:15
duur opleiding: 16 lesdagen

**schrijf je in vóór 12 juni 2023
en profiteer van 10% vroegboekorting**

Nadi- en spierherstelyoga

Therapeutische yogahoudingen, drukpunten en geestelijke oefeningen die zorgen voor herstel van lichaam en geest.

dag : zondag 2e en 4e van de maand
startdatum : 10 september 2023 - 14 januari 2024
lestijden : 09:30 - 13:00
duur opleiding: 10 lesdagen

Yoga bij burn-out & long-covid

Je leert mensen in een burn-out en met long covid te begeleiden in hun herstel.

dag : donderdag 1e en 3e van de maand
startdatum : 7 september 2023 - 18 januari 2024
lestijden : 09:30 - 13:00
duur opleiding: 8 lesdagen

dag : dinsdag 1e en 3e van de maand
startdatum : 5 maart 2024 - 18 juni 2024
lestijden : 09:30 - 13:00
duur opleiding: 8 lesdagen

Kinderyoga

In deze opleiding leer je yogales te geven aan kinderen. uitgangspunt is de Integrale Yoga.

dag : dinsdag 2e en 4e van de maand
startdatum : februari 2023 - 18 juni 2023
lestijden : 09:30 - 15:00
duur opleiding: 10 lesdagen

Yoga Nidra

Een specialisatie over de Yoga Nidra van Satyananda Saraswati met een sausje Integrale Yoga.

dag : zaterdag 2e en 4e van de maand
startdatum : 9 september - 23 december 2023
lestijden : 09:30 - 13:00 met aansluitend lunch
duur opleiding: 8 lesdagen

dag : donderdag 1e en 3e van de maand
startdatum : 7 maart - 4 juli 2024
lestijden : 09:30 - 13:00 met aansluitend lunch
duur opleiding: 8 lesdagen

Senioren yoga

In deze opleiding leer je yogales te geven aan senioren. Hoe kun je deze groep zowel fysiek als mentaal bijstaan.

dag : dinsdag 2e en 4e van de maand
startdatum : 13 februari - 25 juni 2024
lestijden : 09:30 - 15:00
duur opleiding: 10 lesdagen

Zwangerschapsyoga

In deze opleiding leer je yogales te geven aan vrouwen die zwanger zijn en hen voor te bereiden op de bevalling.

dag : zondag 2e en 4e van de maand
startdatum : 10 maart - 23 juni 2024
lestijden : 09:30 - 15:00
duur opleiding: 8 lesdagen



Voor deze prachtige opleidingen geldt
geen vroegboekorting.
Wel fijn, als je je tijdig inschrijft!

Integrale Yoga de yoga van zelfperfectie I

Deze opleiding beoogt de student in Integrale Yoga, na vele jaren van het beoefenen van Integrale Yoga, tot verder begrip en inzicht te brengen en dient als aanmoediging voor zijn of haar verdere, hogere innerlijke ontwikkeling in Integrale Yoga.

Uitgangspunt van de opleiding is het bestuderen van een deel uit "The Synthesis of Yoga" van Sri Aurobindo.

dag :	zondag 3e van de maand
startdatum :	17 september 2023 - 16 juni 2024
lestijden	09:30 - 13:00
duur opleiding:	10 lesdagen

Integrale Yoga de yoga van zelfperfectie III

Het derde en laatste deel van de opleiding: Integrale Yoga, de yoga van zelfperfectie.

dag :	zondag 1e van de maand
startdatum :	3 september 2023 - 3 december 2023
lestijden	09:30 - 13:00
duur opleiding:	4 lesdagen

Geestelijke scholing

Deze opleiding beoogt een versnelling te geven aan je innerlijke spirituele ontwikkeling.

Alle yoga is een zoektocht naar de ziel, naar het Zelf, naar de Bron van al wat is.

In de Integrale Yoga wordt gezegd dat de tweede stap is van daaruit te leven en de derde stap zichzelf en het leven te veranderen.

De zoeker van het Integrale pad zal in zijn of haar leven steeds weer teruggaan naar het innerlijk en het hogere bewustzijn en van daaruit groeien en veranderen.

dag :	zondag 1e van de maand
startdatum :	7 januari 2023 t/m 21 juli 2024
	lesdag 8 valt op een derde zondag: 21 juli
lestijden	09:30 - 13:00
duur opleiding:	8 lesdagen

Begraaf de zaden van Uw zegeningen
in de aarde van mijn hart door gebed voorbereid
laat hen groeien in planten van verwerkelijking
en vruchten dragen van oneindig geluk.

~ Paramhansa Yogananda ~

OPLEIDINGEN OPEN DAG

INTEGRALE YOGA ROTTERDAM

ZONDAG 11 JUNI 2023 10:00 - 15:30



**WIL JE KENNIS
MAKEN MET ONZE
OPLEIDINGEN?**

**BEZOEK ONS OP DE
OPEN DAG!**

**VROEGBOEK
KORTING
TOT 12 JUNI**



Meld jezelf van
tevorens op tijd aan,
dan houden wij een
plekje voor je vrij!

PROGRAMMA:

09:30 - 13:00 | introductie docentenopleiding
11:00 - 12:00 | yoga nidra
13:00 - 14:00 | yoga bij burn-out & long-covid
13:30 - 14:30 | nadi- en spierherstelyoga
14:30 - 15:30 | kinderyoga

Mogen wij jou verwelkomen met
een hapje en een drankje?

Integrale Yoga Rotterdam
Heemraadssingel 64
3021 DC Rotterdam
06 - 398 430 51
www.integrale-yoga-rotterdam.nl
admin@integrale-yoga-rotterdam.nl



Integrale Yoga Rotterdam

Deze regenachtige avond
is de wind rusteloos.
Ik kijk naar de zwaaiende takken
En mijmer over de grootheid van
alle dingen.

~ Rumi ~



Naast Integrale Yoga
Magazine publiceren wij nu
ook maandelijks een
activiteitenkalender.
Deze bevat een overzicht van
alle activiteiten op het gebied
van workshops en
opleidingen.

Opgeleide yogadocenten
krijgen deze mail automatisch
toegezonden.

Wil jij ook op de hoogte
blijven?

Meld je dan nu aan en je
hoeft nooit meer te zeggen:
jammer, dat ik het gemist
heb!

Voor aanmelden:



Integrale
Yoga
Rotterdam

HEEMRAADSSINGEL 64
3021 DC ROTTERDAM
INTEGRALEYOGAROTTERDAM.NL
010 - 476 13 32
06 - 398 430 51
ADMIN@INTEGRALEYOGA.ORG