



Alles moet veranderen als
je wil dat alles hetzelfde blijft.

Wannes Cappelle (Het 6^e metaal)

‘Het zijn rare tijden’, zeggen de mensen, ‘Alles verandert zo snel en verandering is vaak beangstigend...’ Sommigen onder ons zijn al op het ergste voorbereid in de vorm van overlevingspakketten!



Angst is als een schommelstoel. Het geeft je iets te doen, maar je komt er niet ver mee.

Ik ben ervan overtuigd dat we niet mogen panikeren: we merken op dat het oude zal wegvallen. Oude ideeën, manieren van leven, houdingen, overtuigingen en instellingen zullen afbrokkelen. Laat het gaan... De wereld verandert voortdurend, mensen rondom ons veranderen en wijzelf vallen ook niet helemaal samen met degene die we gisteren waren of die we morgen zullen zijn. Alles evolueert heel snel opdat de Aarde en al het leven op haar kan leven!



Het geheim van de verandering is om je energie niet te richten op het bestrijden van het oude, maar op het realiseren van het nieuwe.

Laat je niet meeslepen door alle zorgen over wat er al dan niet in de toekomst kan gebeuren, maar wees je bewust van je ervaringen op het moment dat je ze meemaakt. Duik met al je zintuigen in elk moment en hopelijk zullen de herinneringen die je zo maakt je telkens weer ongelooflijk veel geluk en vreugde brengen als je ze oproept.



En dan is er ook YOGA... het stelt je in staat om je over te geven, vertrouwen te hebben en de alledaagse zorgen en angsten los te laten. Het geeft je moed en doorzettingsvermogen.

Als fans van yoga hebben we al eerder ontdekt dat onze houdingen spieren en hersenen versterken. Ook de wetenschap ziet de gunstige effecten van yoga. Diverse onderzoeken dragen bij aan de status van yoga als welhaast een wondermiddel voor je psyche. En er komen voortdurend nieuwe resultaten bij die dat bevestigen. De rustige, milde stretches doen wonderen voor je kracht en lenigheid, maar zijn ook een goede training voor je hersenen.



Yoga is een mentale vitamine-injectie en een wekelijkse steunpilaar.

Dan is er ook nog de groene kuur tegen stress en depressie: het schitterende voorjaar! Het is gratis, het is mooi en het is overal: eventjes het groen in maakt al een heel verschil.

We wensen jou een inspirerende lente toe en een heerlijke zomer met elke dag een ‘Groet aan de Zon’ in de natuur.

NAMASTE

Annie, Stefanie, Christine





YOGAJAAR 2024-2025

Tijd om onze plannen te onthullen voor het afsluiten van dit yogajaar.
En zelfs hier moeten we verandering verwelkomen !
Alle plannen die we hadden, vielen één voor één in het water...
uiteindelijk ontbrak het ons aan verdere inspiratie.
Het gevolg was: “we hebben het losgelaten”... zoals yoga het ons leert.
We waren het onderling eens dat een mooie belevingswandeling in de natuur
een goede keuze zou zijn voor ons allemaal.
Daarna, om te beëindigen, samen op de leperse Markt nog iets gaan drinken.



“Bij de ontmoeting tussen vrienden hoeft er niets
op het programma te staan.” (Kris Gelaude)

Afspraak: **bij de leperse Menenpoort op woensdag 11 juni om 18u30.**

We gaan de Vestingen op voor een wandeling met open zintuigen, met
momenten van stilte. Af en toe houden we halt om yoga te beoefenen, om te
ademen, om bewust hier en nu te komen.

Na een dik uur genieten van groen en mindfulness, trekken we richting
Grote Markt voor een gezellig samenzijn bij een drankje.



Rust, natuur en yoga is wat we nodig hebben in deze doorbraaktijd !

Om een idee te hebben hoeveel mensen er zullen deelnemen, leggen
we in de les een lijst met namen op tafel.

Wil je er bij zijn ? Duid dan je naam aan ! Laten we er een enthousiaste
groep van maken. Vanuit ons hart: **WELKOM!**

KALENDER



Verlofdagen waarop er **geen** gezamenlijke yogabeoefening plaatsvindt tijdens het 3^e trimester:

DAG VAN DE ARBEID:

van woe 30-4-2025 tot zo 4-5-2025

WEEK O.L.H. HEMELVAART:

van woe 28-5-2025 tot zo 1-6-2025

Onze belevingswandeling van 11 juni: loopmeditatie

Loopmeditatie legt de verbinding tussen meditatie en het dagelijkse leven. En stappen is iets wat we dagelijks doen!

‘Bewust op de aarde lopen kan de vrede en harmonie in onszelf herstellen, maar ook de vrede en harmonie van de aarde zelf,’ schrijft de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh. ‘Lopen is in feite een daad van mededogen,’ vult psycholoog Noud de Haas aan. ‘Je doet het dan misschien wel voor jezelf, maar als je daardoor meer in vrede bent, zal het ook effect hebben op de mensen die je tegenkomt.’ Als hij zelf loopmeditatie beoefent, ervaart hij vaak een groot gevoel van zelfacceptatie. Hij wordt zich ook meer bewust van zijn omgeving. ‘Loopmeditatie haalt je uit het gepieker van de geest en geeft je heldere zintuiglijke indrukken: je voeten die de grond raken, de kleuren en geluiden van de natuur... Als je zonder haast loopt, ben je heel dicht bij de dingen die zich op dat moment aan je voordoen. Volgens Thich Nhat Hanh is met aandacht lopen goed voor lichaam en geest. ‘Als je loopmeditatie beoefent, zullen je bewegingen soepel worden en je geest alert,’ schrijft hij. ‘Bij het nemen van beslissingen ben je rustiger en helderder en heb je meer inzicht en mededogen.’

Hoe doe je het?



Noud de Haas geeft de volgende aanwijzingen: ‘Loop zoals je normaal ook loopt, maar dan iets langzamer, zonder haast en zonder ergens heen te willen gaan. Houd daarbij je eigen, natuurlijke manier van lopen aan. Sommige mensen gaan heel erg behoedzaam lopen, alsof ze op eieren lopen, maar dat is niet het idee. Zet gewoon je hak op de grond en wikkel dan je voet af. In eerste instantie richt je je aandacht op je voetzolen. Merk het op wanneer je voet de grond raakt. Je hoeft daarbij niet naar de grond te kijken. Geleidelijk aan word je je ook bewust van de beweging in je benen en later van de beweging in je hele lichaam. Vervolgens verplaats je je aandacht naar de omgeving en kijk je heel bewust om je heen. Je begint dus vanbinnen, en van daaruit reik je uit naar de wereld om je heen. Het is lopen met een open houding. Op een gegeven moment merk je dat je voetstappen zich voegen naar je ademhaling. Er ontstaat een bepaalde cadans. Wees je daar bewust van. In zijn boek: ‘Wandelen in vreugde’ geeft Thich Nhat Hanh visualisaties die je tijdens de loopmeditatie kunt toepassen. Zo kun je lopen zoals Boeddha zijn eerste 7 stappen zette als baby, waarbij bij elke stap een lotusbloem opbloeide. Stel je voor dat uit elke voetstap een bloem bloeit, zoals een paardenbloem, tulp of madeliefje. De zin van loopmeditatie verwoordt de zen monnik op zijn eigen poëtische wijze: ‘Wanneer wij op een mooie manier loopmeditatie beoefenen, masseren we de aarde met onze voeten en zaaien we vreugde en geluk bij iedere stap.’

Laten we samen de leperse Vestingen masseren met onze voetjes en ons hart openen voor het groene leven rondom ons... Doe je mee?