



*Elk einde draagt het zaad
van een nieuw begin.*

In de diepte van de aarde ontdek je wat de winter voor jou betekent...

Beeld je in dat je in de diepte van de aarde zit opgeborgen, als in een knol vol leven. Alles rond je is donker, geen geluid, geen enkele prikkel voor je zenuwstelsel, wel warmte en een gevoel van innerlijke kracht ... en rust. De moederlijke bescherming van de Aarde neemt alle zorgen weg. Hoe gelukkig kan het zijn om even te sluimeren in die aardbubbel?

Vanuit de donkere diepte van de aarde ontwikkelt zich in volslagen duisternis de wortel voor wat komen zal. En in deze wortel bevindt zich een gebundelde oerkracht die aan de basis ligt van nieuwe ontwikkelingen. De omgeving werkt stimulerend. Ze beschermt bovendien de jonge broze kracht die langzaam maar zeker haar eigenschappen kan ontplooien. Zonder de eigenschappen die de knol bezit is er niets, kan er niets groeien, kan er niets ontstaan. Schenk dus jezelf maar even de rust van deze wintercocon. Rust en ervaar wat er al is, ontmoet jezelf en laat al 'het moeten' los.

De stilte van de winter ervaren, in je eigen vredige rust vertoeven en de kracht binnenin ervaren... De kracht ervaren waardoor je jou bewust kan worden van de mogelijkheden die in jou aanwezig zijn, hoe jij kan groeien, hoe je het licht kan vangen, hoe je water kan drinken, hoe je kan openbloeien, hoe jouw innerlijk licht zich kan verbinden met het licht van de hemel... Hoe je kan stralen... Vanuit de inkeer, de integriteit en de vrede vanbinnen, kan je mee met de seizoenen opnieuw geboren worden.

We nodigen je uit om naar (spiritueel) ontwaken te kijken als de bloei van een bloem: een reis vanuit de donkere aarde naar het volle licht. Yoga zal je helpen om de waarde van tijd te herwaarderen, de magie van geduld te ontdekken en de kracht van vertrouwen diep te voelen. Door je yogabeoefening geef je jezelf tijd om aanwezig te zijn zonder haast. Durven zijn met wat is. Het ego, dat controle wil, sussen en kalmeren... Het zijn tijdloze lessen die zich vaak heel klein aandienen, en soms, op momenten in de geschiedenis, heel groot.

Mag yoga je de helderheid en de rust schenken die je zoekt. We wensen je voor 2025 gezondheid, flexibiliteit en een portie geluk. Groei en bloei naar het licht en laat jezelf toe om te schitteren!

Annie, Stefanie en Christine





YOGAJAAR 2024-2025

Januari nodigt je uit om een moment stil te staan, om je te laten inspireren door de zachte schemering van de winterdagen. In deze wintertijd is het niet nodig om voortdurend te stralen en te streven. Als de zon haar hoogste punt niet meer bereikt, mag ook jij je inspanningen wat laten afnemen. Verstillig, reflectie, naar binnen keren: er schuilt een verborgen kracht in. Het is een plek waar nieuwe inzichten geboren worden. Hier, in deze periode van stilte en overgave, worden de zaden geplant voor een frisse start in het nieuwe jaar. Samen willen we deze winterperiode omarmen en ons voorbereiden op het volgende yogatrimester.

We ronden 2024 af met een kleine **nieuwjaarsreceptie** !

Gezelligheid bij een hapje en een drankje, nieuwe mensen beter leren kennen... het schept een band. De duur van de les wordt dan iets korter zodat we, in tijd, niet te ver uitlopen.

- **Op woensdagavond 29/1**: na de les proeven we warme fruit- en kruidenthee (naar keuze) met een selectie van cake of koekjes.
- **Op vrijdagmorgen 31/1**: na de les, genieten we van een kommetje warme soep met toast.



Over ons eindejaarsfeestje !

Enkele van onze leden konden er in 2024 niet bij zijn omdat ze op reis waren. Daarom hebben we ons yogajaar wat naar voren geschoven: vroeger begonnen en dus ook vroeger beëindigd! Ons feestje is een dikke week vroeger gepland dan verleden jaar. Belangrijke datum voor de nieuwe agenda:

woensdag 11 juni 2025.



NUTTIGE INFO

Indien je ons om wat voor reden dan ook wil contacteren, dan volgen hier enkele telefoonnummers en ons mailadres.

Christine Dely
Stefanie De Clerck
www.yogalannoy.be

0494/863061 of 057/204256
0474/345479
yogalannoy@gmail.com

Hou je mailtjes en onze website in de gaten voor eventuele veranderingen (ziekte, onbeschikbaarheid zaal, ijzel,...) in het lesschema.

KALENDER



Verlofdagen waarop er **geen** gezamenlijke yogabeoefening plaatsvindt tijdens het 2^e en 3^e trimester:

KROKUSVAKANTIE:	van ma 3-3-2025 tot zo 9-3-2025
PAASVAKANTIE:	van ma 7-4-2025 tot ma 21-4-2025
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

Hoe gaan we om met duisternis ?

Hoewel de dagen in januari al 1.04 uur lengen, kan het nog behoorlijk donker en somber zijn. Bewust of onbewust kunnen we daar vaak last van hebben. Zo worden we sneller ziek, overdenken we het afgelopen jaar en kunnen er twijfels ontstaan over werk en relaties. Kortom: die donkere dagen bewegen ons !

4 tips om ermee om te gaan.

1. REFLECTEER : dit is een uitgelezen moment om te reflecteren en de "donkerte" in jezelf op te zoeken. Stel jezelf de vraag: "Waarvan word ik niet (meer) gelukkig in mijn leven?" Dit kan van alles zijn: je woonst, je job, je relatie, vrienden, de manier waarop je tegen jezelf praat... Je hoeft er nu geen oplossing voor te bedenken. Met de tijd komen de antwoorden vanzelf.	2. PAS JE RITME AAN : het is niet zo gek als je in deze periode wat minder energie, discipline en daadkracht ervaart. Maak je daar geen zorgen om en wees lief voor jezelf. Geniet van het tragere ritme en het lekker eten. En maak je agenda leeg ! Je krijgt vanzelf weer meer energie naarmate het licht aangroeit.
3. ZOEK HET DAGLICHT OP : Omdat de dagen zo kort zijn, is het extra belangrijk om overdag naar buiten te gaan. Maak een winterse wandeling, alleen of in gezelschap, snuif de koude lucht op en bewonder de eenvoud van de slapende natuur. Een mooi moment om je te verbinden met een geliefde; de diepgaande gesprekken en nieuwe inzichten komen tijdens zo'n wandeling vanzelf op gang.	4. VERWELKOM DE STILTE : de stilte van deze periode nodigt je uit om te vertragen en los te laten. Gun jezelf de ruimte om even niets te doen, in volledige rust. Zoek een plek waar je ongestoord kunt zitten of liggen, sluit je ogen en stem je af op de energie van de winter. Volg de weg naar binnen voor een meditatie.

PERSONALIA.



Hebben afscheid genomen:

Twee voormalige leden van onze Yogagroep G. Lannoy

✝ Mw. Claudine Cornette is overleden op 24 oktober 2024.

✝ Mw. Sien Jacob is overleden op 11 november 2024.