



*Ik doe mijn best.
Elk stapje is er één.
Ik gun mezelf de tijd.
Ik geef de moed niet op.
Ik kom er uiteindelijk wel.*



Lieve yogavrienden,

Voel je hoe de zomer alweer langzaam van tussen onze vingers glipt? Dat leidt tot verwondering over hoe snel de tijd blijft gaan. De zomers lijken wel korter, zelfs al zijn ze dat niet. Misschien zijn wij gewoon trager geworden, wie zal het zeggen?

Sinds corona heeft het leven eigenlijk nooit nog dezelfde snelheid aangenomen. Meer stiltes, minder plannen, maar ook meer het gevoel dat de dagen als zand door je handen glippen. Alsof je weet dat de zomer nu eenmaal voorbij gaat en je hem net daarom harder probeert vast te houden.

Daar ergens tussen al die gedachten door, ontstaat dat gevoel dat altijd in de late zomer opduikt: een mengeling van weemoed en dankbaarheid.



Binnen afzienbare tijd zit iedereen weer in z'n routine.

September brengt wel weer die vervelende structuur, maar ook lege ochtenden met koffie in stilte. En vooral weer YOGA... onze mooie stille woensdagavonden met anderhalf uur diep beleefde yoga. En bovendien de rustige vrijdagmorgens met het ochtendlicht stralend door de vensters. Door yogabeleving en spiritualiteit vormen ze een stevige basis voor de rest van de dag.

Als ons yogajaar start, is het nog altijd zomer en dat gevoel houden we vast in ons hart. Maar we openen verwelkomend de armen voor een schitterend najaar... met routine, met structuur en YOGA.

Mogen onze yogalessen voor jou een eyeopener zijn, een zachte begeleider doorheen je dagelijks leven.

Het yogateam,

Annie, Stefanie en Christine





YOGAJAAR 2025-2026

Mag yoga een zachte uitnodiging zijn tot vrede in de golven van je geest, in de golven van je angsten.

Met de mooie positieve energie doen we yoga voor wereldvrede.

Laat je inspireren door yoga en de kracht van je ademhaling.

Het zal je helpen ontspannen, focussen en verbinden.

Hier komt een kleine wegwijzer voor het komende yogajaar.

De lessen starten op **woensdag 17/9/25** en **vrijdag 19/9/25**.

Wanneer

woensdagavond om 20u
vrijdagmorgen om 9u30

Er mag geswitcht worden
tussen beide lessen !

Waar

Buurthuis Wieltjesgracht (d' Oude Kapelle)
Lange Torhoutstraat 29 Ieper



Parking

Achter de kapel, langs de weg naast het water is er een grote parking. Opgepast: blauwe schijf zetten tussen 9u en 18u als je parkeert in de Lange Torhoutstraat.

Matjes

Zelf mee te brengen. Ideale maten: breedte 90cm – lengte 190 cm – dikte 1,50 cm. Zorg ook voor een dekentje of badhanddoek.

Prijs

Een beurtenkaart van 10 beurten kost 110 €.
Er zijn ook kaarten voor 3 proefbeurten aan 30 €.

Tip



Kom uiterlijk 10 minuten vóór aanvang van de les. We starten stipt! Elke yogales verloopt in stilte, duurt anderhalf uur en wordt afgesloten door een geleide meditatie.

Verandering

Christine zal dit jaar minder les geven: nog 1x per maand. Het leeuwenaandeel ligt in Stefanie's handen.

Noteer alvast voor 2026:

Onze jaarlijkse samenkomst met activiteit op woensdag 10 juni 2026.
We maken het even gezellig en intens als de versie van dit jaar !

KALENDER



Verlofdagen waarop er **geen** yogalessen gegeven worden:

HERFSTVAKANTIE:	van ma 27-10-2025 tot zo 02-11-2025
KERSTVAKANTIE:	van ma 22-12-2025 tot zo 04-1-2026
KROKUSVAKANTIE:	van ma 16-2-2026 tot zo 22-2-2026
PAASVAKANTIE:	van ma 6-4-2026 tot ma 19-4-2026
WEEK DAG VAN DE ARBEID:	van woe 29-4-2026 tot zo 3-5-2026
WEEK O.L.H HEMELVAART:	van woe 13-5-2026 tot zo 17-6-2026

Namaste komt uit het Oudindische Sanskriet en betekent letterlijk: “Ik buig voor jou”. Maar in de yogawereld heeft “**Namasté**” een diepere betekenis. “Ik buig voor jou” klinkt namelijk alsof er sprake is van onderdanigheid. Terwijl het binnen yoga juist gebruikt wordt als een teken waarbij je elkaar groet op gelijkwaardig niveau en respect voor elkaar toont.

Namasté betekent in de yogawereld: “**Het licht in mij, groet het licht in jou**”. Het staat voor het erkennen en respecteren van de wijsheid en de goedheid in de ander en in jezelf. Het licht in jou betekent, dat je zonder te oordelen en met liefde en respect naar jezelf kijkt en zo ook naar de ander kijkt.

In India wordt de groet al 1000den jaren gebruikt als teken van wederzijds respect en eerbied. Daar heeft het een spirituele en culturele betekenis en is diep geworteld in het hindoeïsme en het boeddhisme. Door yoga en meditatie is “**Namasté**” wereldwijd bekend geworden.

Hoe breng je deze groet? Breng de handpalmen samen voor de borst ter hoogte van je hart. Je vingers wijzen omhoog, je duimen rusten licht tegen je borst. Buig lichtjes het hoofd en sluit de ogen. Spreek het woord: “**Namasté**” zachtjes uit.

Wanneer je een yogales volgt, zul je merken dat de docent vaak “**Namasté**” zegt aan het eind van de les. Dit is een moment van dankbaarheid en verbinding tussen de docent en de studenten. Het is ook een erkenning van de gedeelde ervaring en de energie die tijdens de les is opgebouwd. Als cursist kun je “**Namasté**” terug zeggen tot de docent en je medestudenten. Het is een mooie manier om zo afsluitend de verbondenheid te vieren die tijdens de les is opgebouwd. Anderzijds staat in yoga voorop dat je doet wat goed voelt voor jouw lichaam en geest.

Dat geldt ook voor “**Namaste**”.

Als je je er ongemakkelijk bij voelt, hoeft je niks te zeggen. Dan zou het een gebaar zijn zonder gevoel. Kortom, het is goed om de betekenis van “**Namasté**” te omarmen. Het kan je helpen om de yogafilosofie te integreren in je beoefening.

Als we voortaan “**Namasté**” zeggen op het einde van de les, neem dan een momentje om de betekenis ervan in je op te nemen.