



*onthaast
vertraag
ontzie
ontjaag
bevrijd
de tijd
van dwang
en druk
en vind
jezelf in
klein geluk*

T. Helderman

We hebben het jaar '25 uitgewuifd en daarmee ook het eerste trimester van ons yogajaar. Misschien voel je de feestdrukte nog in je schouders zitten. De komende weken en maanden kun je de ruis van je laten afglijden; onze yogalessen zorgen voor een zachte reset. De stille wintermaanden nodigen uit tot gezelligheid en rust... in de warmte onder een dekentje... terugkeren naar je eigen essentie!

En daar, in de beschutting van je Zijn, voel je hoe nieuwe projecten worden geboren. Zonder dwang... zomaar want nieuwe dingen hebben tijd, veiligheid en bescherming nodig, willen ze voorspoedig groeien. Denk maar hoe alle leven in duisternis en in water geboren wordt, kwetsbaar voor uiterlijk geweld.

Er is ontzettend veel gebrek aan tederheid en begrip. Toch draagt iedereen het Licht in zich. Laten we het uitstralen naar al onze geliefden, naar wie ons is toevertrouwd, naar wie het moeilijk heeft in de wereld. Als je rondkijkt in de wereld, denk je misschien: 'wat is een goede oplossing?'

We hoeven niets te doen wat onze krachten overstijgt, maar we kunnen wel voorop lopen, op kop lopen, met ons Licht van mededogen en verzachting... Mededogen en verzachting uitstralen en het iedereen toewensen. Laten we onze grote warme deken uitspreiden en allen eronder laten schuilen.

Stefanie en ikzelf doen ons best om ook onze yogalessen te vullen met warmte en liefde, niet alleen in de asana's maar zeker ook in de verbindende delen. Het is zo belangrijk om yoga te ervaren op drie niveaus: lichaam, geest en ziel. De juiste woorden kunnen genezend zijn voor een gekwetst hart.

Als we yogales geven, dan is het onder een grote warme helende deken... en zeker vanuit het Licht dat we in ons dragen.

Kris Gelaude schreef ooit: *'Kome wat komt en vertrouw op het licht, dat altijd een weg vindt.'*

We wensen jullie van harte een vervullend 2026 en een helderverlicht yogapad.

Annie, Stefanie en Christine





YOGAJAAR 2025-2026

Volgens de beroemde yogi Iyengar is yoga zoals muziek: **het ritme van het lichaam, de melodie van de geest en de harmonie van de ziel creëren de symfonie van het leven**. We zijn er heilig van overtuigd dat hij gelijk heeft! Kijk maar naar onze trouwe leden; ook zij hebben de vele voordelen van yoga al aan den lijve ondervonden en missen nauwelijks een les. Leeftijd of bouw spelen geen rol, wel geduld voor en acceptatie van jezelf. 'Dankjewel' aan onze yogafans!



Naar jaarlijkse gewoonte zullen we eind januari, na de les, even nablijven om te genieten van een kleine nieuwjaarsreceptie. Even bijpraten, verbinding maken, elkaar wat beter leren kennen...

De duur van de les wordt dan iets korter zodat we, qua tijd, niet te ver uitlopen.



- **Op woensdagavond 28-01**: na de les proeven we warme fruit -en kruidenthee (naar keuze) met een selectie van cake en koekjes.
- **Op vrijdagmorgen 30-01**: na de les genieten we van een kommetje warme soep met toast.



Onze **eindejaar activiteit** in juni lijkt nu nog heel ver weg, maar als je iemand bent die graag alles inplant, reserveer dan **woensdagavond 10 juni**. Net als vorige keer, komen we weer samen... hoezo? Waar? Wat? We onthullen onze plannen in een volgende editie!



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 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



OCHTENDRITUELEN



Het vroege voorjaar is een prachtig moment om eindelijk je dagen met een vast ochtendritueel te starten. Hier komen 5 tips!

1. Begin, terwijl je nog in bed ligt, met een paar diepe rustige ademhalingen. Neem deze rust mee de dag in en herinner jezelf er gedurende de dag regelmatig aan terug te keren naar die kalme ademhaling.
2. Neem even de tijd om dankbaar te zijn voor wat je hebt, voor de dingen die je meestal vanzelfsprekend vindt. Dat je je tenen kunt bewegen, dat je een dak boven je hoofd hebt, dat je vandaag lieve mensen gaat zien.
3. Ken je dat? Terwijl je nog in bed ligt, grijp je al naar je telefoon om je mail te checken – en je schiet meteen in de stress. Verbied jezelf om sociale media aan te raken vóór 10u (behalve op vrijdagmorgen vroeg voor de yoga!).
4. Stel jezelf de vraag: “Van wie kan ik vandaag iets leren?” Laat die vraag dan los en vertrouw erop dat het antwoord vanzelf komt. En bedenk: juist van uitdagende situaties of mensen kun je iets leren.
5. Stel een vast tijdstip in voor je ochtendyoga. Tien minuutjes elke ochtend is al een mooi begin. Doe een paar Zonnegroeten of zit gewoon stil in korte meditatie.



Bijkomende tip voor de donkere dagen:

Doe af en toe een dutje. En dan hoef je het niet voor jezelf te rechtvaardigen door het ‘power nap’ te noemen!



Aanvullende tip voor de yogales:

Heb je het moeilijk om vanuit Savasana (liggende houding) rechtop te komen? Rol gewoon via je rechterzijde naar een zittende houding!