

Rustig aan is snel genoeg...

Lieve yogavrienden,

Een ode aan de ontluikende lente is hier op zijn plaats. Zullen we dan ook maar de bladzijde omdraaien en over het aanzwellende geweld in de wereld spreken? ANGST of LIEFDE ? Laten we ons niet laten meeslepen door wanhoop, maar VERTROUWEN dat het goedkomt.

De boodschap in onze YOGA lessen is van een schitterende eenvoud: je kunt alleen gelukkig zijn in het huidige moment. Het huidige moment – het NU – is er immers altijd, recht voor je neus. Het is alleen de kunst om dat ook daadwerkelijk te ervaren. Hoe doe je dat? Identificeer je niet met je ‘valse ik’. Met je aandacht in het NU-moment, laat je dat los en kom je bij de kern van wie je werkelijk bent. Zo ervaar je innerlijke stilte. Verlichting is niet meer en niet minder dan dat!

Geluk is dus altijd binnen handbereik. Maar in de praktijk blijkt het vaak niet zo gemakkelijk om constant in het NU te zijn: voor je het weet wordt je weer meegesleept door je gedachten. Je hebt oefeningen nodig om in het NU te kunnen zijn – en te blijven. En laat dat nu exact zijn waar YOGA voor staat!

Hoe vaak wordt niet gezegd: ‘focus op je adem – in en uit – laat het stil worden. Wordt helemaal één met de stilte.’ ‘Just breathe!’ In de stilte ga je gauw aanvoelen dat je lichaam je persoonlijke Zenmeester is. YOGA leert ons om te luisteren naar boodschappen en aanwijzingen van ons lichaam.

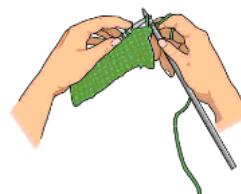
Laat elke asana een verdieping zijn van jouw voelen en ervaren.

Elk lichaam beleeft dit op een andere manier: **ONTDEK EN KEN JEZELF !**

Wanneer je eenmaal het ontwikkelingspad van YOGA bent opgegaan, word je dus geconfronteerd met je persoonlijk welbevinden... of de conditie van je lichaam, geest en ziel. We gaan dan ook met veel passie en plezier door met onze lessen en hopen van harte dat jullie de spirituele boodschappen en authentieke houdingen gunstig laten inwerken op het hele Zijn.

We breien er nog een deugddoend derde trimester aan:

GENIET ERVAN !



Annie, Stefanie en Christine



YOGAJAAR 2025-2026

We kregen veel positieve reacties op onze belevingswandeling in juni verleden jaar. Waarom ons yogajaar nu niet afsluiten met een natuurwandeling?

En toen... gingen onze gedachten uit naar de Palingbeek!

Afspraak:

- **woensdag 10-6-2026 om 18u30.**
- op de parking van **Milieuvoerderij Palingbeek, Vaartstraat 7 Zillebeke**
- duur: +/- 1 uur wandelen.



Wat doen we?

We gaan op stap met een **Ranger**, die ons allerhande weetjes zal verschaffen. Denk maar aan dieren spotten of sporen zoeken. Hij zal ons vertellen over het belang van bijen in de natuur: we komen voorbij een bijenkast en educatief huisje. We beëindigen de tocht waar we begonnen en sluiten af met een **lekkere verrassing!**



Inschrijving:



om een idee te hebben hoeveel mensen er zullen deelnemen, leggen we in de les een **lijst met namen** op tafel. Wil je erbij zijn? Vul dan je naam in! Je deelname is definitief na een **kleine bijdrage van 15€.**

Met de natuur als stille getuige bezegelen we dit yogajaar in gezelligheid en warm samenzijn.

Mogen we jullie allemaal uitnodigen tussen de groene zuilen van dit prachtig bos?

Alvast van harte welkom!

KALENDER



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

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

Niet doen

- Voorover buigingen kunnen rugklachten verergeren wanneer je overstrekt, bvb. in de tanghouding. Hierdoor vlakt de curve in je onderrug af, met als gevolg dat de wervels in dit gebied worden samengeperst. Dit kan pijn of irritatie veroorzaken.
- Te lang in dezelfde houding blijven zitten of staan.
- Pijn proberen te vermijden door zo min mogelijk te bewegen.
- Doorgaan met buikspieroefeningen als je het in je rug voelt trekken. Doe zeker geen zittende buikspieroefeningen zoals de Boot (Navasana).
- In het wilde weg gaan sporten of aan yoga beginnen zonder opwarming. Zo maak je de kans op blessures erg groot.



Wel doen

- Achterover buigingen zoals Cobra, Sfinx of Sprinkhaan helpen je wervelkolom in vorm te houden. Liggende draaiingen houden de wervelkolom soepel en werken kalmerend (Torsies).
- Op je houding letten en zitten, lopen en staan afwisselen (ook op je werk).
- Blijf bij rugpijn in beweging, maar doe geen sport met hoge schokbelasting, zoals hardlopen. Beperk je tot zachte yogaoefeningen zoals de Kathouding.
- Zachte buikspieroefeningen. Door het versterken van je buikspieren leg je een korset aan dat de onderrug ondersteunt. Leg bij liggende buikspieroefeningen je handen met de handpalmen plat op de grond onder je onderrug of buig je benen tijdens de oefening.
- Altijd een warming-up beginnen om je spieren op te warmen. De Zonnegroet (Surya Namaskar) is een goede start.
- Yoga leert je een goede houding aan zoals in de Berghouding (Tadasana) en creëert daarmee ook "houdingsbewustzijn".

PERSONALIA

Nieuw leven: Alexander Demeersseman, geboren op 6 februari 2026, kleinzoontje van Mw. Roos Gekiere

