

An artistic illustration of a woman in a white top and dark skirt meditating in a pond. She is surrounded by lotus flowers and lily pads. The background features a sunset over a lake with mountains in the distance. The sun is a bright yellow circle in a pink and orange sky. The water reflects the sunset colors. The woman has flowers in her hair and her hands are in a meditative gesture. The overall mood is peaceful and contemplative.

*In elk einde  
sluimert  
een nieuw begin.*

Met onze nieuwe locatie is de start van dit yogajaar zeker en vast een nieuw begin. Het vinden van een geschikte, nieuwe locatie draagt het teken van het universum in zich dat we bevestigd worden en door kunnen gaan. Wij zijn er klaar voor en zien ernaar uit om terug samen het yogapad te bewandelen.

Een nieuw begin betekent: durven springen in een fris avontuur. Onze wereld is voortdurend in beweging - ook letterlijk. Verandering is uit ons leven niet weg te denken. Yoga leert ons om ons evenwichtig en flexibel op te stellen, zodat we soepel kunnen meebewegen als veranderingen zich aandienen. Flexibel en evenwichtig zijn, kan alleen wanneer we goed geard zijn; stevig met de voetjes op de grond staan. We kunnen ook niet weten wat het leven ons juist vraagt als we niet eerst de stilte hebben opgezocht. Binnenin ons bevindt zich de kern van alles, de onverstoorbare waarheid in je hart, die zich niet laat afleiden door veranderlijke, alledaagse perikelen. Ze is de bron van kracht en wijsheid waar we steeds op kunnen terugvallen. Enkel vanuit die stilte kan het echte en het nieuwe geboren worden.



Een nieuw begin is ook loslaten van wat ooit was. Loslaten is niet: 'iets proppen ergens achter een deur of in een hoek', ook niet: 'het er niet meer over hebben' of 'er niet meer aan denken'. Het verleden kunnen we niet veranderen, maar we kunnen het wel liefdevol inpakken en een mooi plaatsje geven, dankbaar ernaar kijken en voelen dat het goed is geweest, in het volle vertrouwen, dat lessen in wijsheid op allerlei manieren opduiken. Zo leren we weerbaar ons leven te leven. Een mooi beeld hiervoor is de witte lotus die zich vanuit modderige bodem telkens weer opricht naar het licht. Het licht dat steeds helderder straalt, zelfs doorheen het meest troebele water.

Laat ons samen springen in dit gloednieuwe yogajaar: loslatend, flexibel en evenwichtig. Laten we met open geest steeds meer vertrouwen op de weg en minder uitreiken naar de bestemming...



Lieve groet,

Jouw yogateam:

Annie, Christine en Stefanie – met speciale dank aan Hilda en Daniël





## YOGAJAAR 2022-2023

Uit noodzaak, maar ook in dankbaarheid geven we na 21 jaar ons yogazaaltje in Vlamertinge op en staan we voor een gigantische verandering: een mijlpaal binnen onze groep. Maar mijlpalen dienen om vlaggetjes op te hangen. Wat 51 jaar geleden ooit in Ieper begon, is nu opnieuw in Ieper belandt! Ons nieuw adres (met meer parking!):



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

Niet alleen de locatie verandert, maar ook de dagen waarop er les wordt gegeven en de respectievelijke uren:



Woensdagavond om 20.00 u  
Vrijdagmorgen om 9.00 u



Noteer: **niet meer op maandag, maar wel op vrijdagmorgen!**

Nog enkele puntjes van verandering:

- ☞ Onze 10-beurtenkaart kost iets meer: 80€.  
Voor 3 proefbeurten vragen we nog steeds 20€.  
Dit om de drempel voor nieuwe mensen te verlagen.
- ☞ We willen graag onze matjes uitverkopen.  
Daarom een promoprijs van 25€ per stuk.



We kregen veel lovende reacties op onze activiteit van 16 juni laatstleden. Het wichelen en pendelen was bij velen een nieuwe beleving en de uitleg van Guido Viaene was reuze interessant. Het aansluitend etentje in "Te Velde" was net zoals de vorige keer onovertroffen!

Reserveer alvast vrijdagavond **16 juni 2023** voor ons volgende feestje !

## KALENDER



Verlofdagen waarop er **geen** gezamenlijke yogabeoefening plaatsvindt :

HERFSTVAKANTIE:

WAPENSTILSTAND:

KERSTVAKANTIE:

KROKUSVAKANTIE:

PAASVAKANTIE:

WEEK O.L.H HEMELVAART:



van 31-10-2022 tot 06-11-2022

vrijdag 11 november 2022

van 24-12-2022 tot 08-1-2023

van 20-2-2023 tot 26-2-2023

van 3-4-2023 tot 16-4-2023

woe 17-5-2023 en vr 19-5-2023



Stop. Breathe. Be.

Elke yogales duurt **anderhalf uur** en wordt afgesloten met een **geleide meditatie**. Tussen de houdingen zijn er stukjes **ontspanning**, waarin we de oefening laten doorwerken.

Bij aanvang en einde van de les is er ook telkens een **bodyscan**.

De lessen beginnen **stipt**, daarom vragen we je om, indien mogelijk, ten laatste **5 minuten vóór de les** aanvangt, in de ruimte aanwezig te zijn.

Je hoeft ook niet elke week op dezelfde dag te komen.

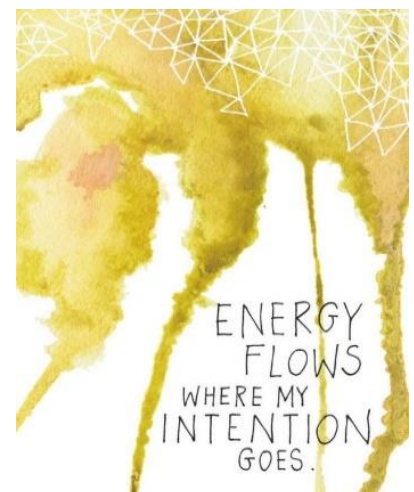
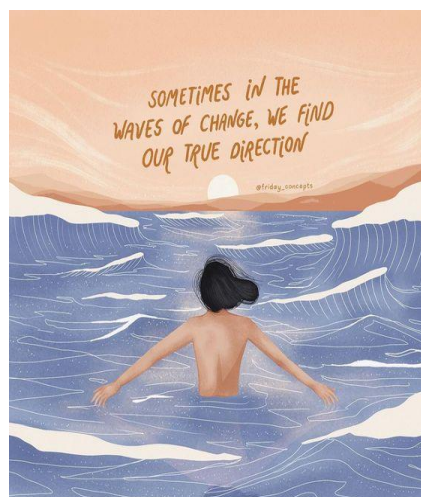
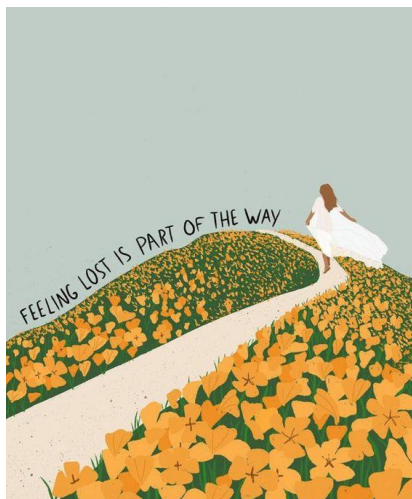
Er mag gerust **geswicht** worden.

Voortaan wordt het parkeren ook wat gemakkelijker. We mogen gebruik maken van de parking bij de serviceflats van Wieltjesgracht, achter de "Oude Kapel".

Parkeren langs de Lange Torhoutstraat is met **blauwe schijf** (max 2 uur) !

Mogen we je tenslotte ook nog vragen om, bij het binnenkomen in onze yogaruimte, de stilte en sereniteit te bewaren?

Het is een sacrale plek die uitnodigt tot contemplatie.



*Stap je met ons een nieuw yogajaar binnen ?*

*Geven we ruimte aan een nieuw elan, een nieuw perspectief ?*

*We willen graag je gids zijn, op zoek naar nieuwe horizonten.*