



Namasté

Lieve vrienden van Yogagroep Georges Lannoy,

Op de drempel van een kraakvers jaar willen we jullie van harte **een gezond en gelukkig 2023** toewensen, met **liefde als rode draad**. Om ons matje uit te rollen, hebben we een nieuwe plek gevonden en dat leidde tot verrassend positieve reacties. Het was een grondige verandering, maar nodig en stimulerend. We zijn weer op weg!

Niet alleen bij ons heeft het even gerommeld. Kijk maar eens om je heen, wat er in de omgeving gebeurt, in de wereld... het zijn chaotische tijden.

Hoge Lichtfrequenties bereiken onze aarde en de mensheid en die zorgen voor turbulentie, verwarring en tegenstrijdige emoties en gebeurtenissen. De onderste steen komt naar boven, ook in onszelf.

Daarom is het zo belangrijk om onze **oude blokkades en pijn te onderkennen en te helen**; ons innerlijk Licht, onze altijd aanwezige goddelijke kern te herinneren en ons tegelijkertijd **gekoesterd en beschermd** te weten in de bedding van de Aï-Energie.

Dan pas kan de hogere Lichtenergie volledig en veilig indalen in ons lichaam, in de mensheid en in de wereld en kunnen we vreedzaam en rustig verder evolueren naar de **Nieuwe Wereld**.

Laat onbevreesd het Licht indalen in de wereld en in je ziel!

Onze yoga-practice zorgt voor een **soepelheid van lichaam en geest**. Bij het uitrollen van ons matje weten we: 'nu komt er tijd voor mezelf, ik mag de wereld en zijn zorgen even vergeten en plaats maken voor mildheid en gemoedsrust.' En precies dat geeft ruimte voor Licht in je wezen!

Mag 2023 ons vleugels geven en met volle teugen laten genieten van het **samen yoga** beoefenen. Samen verdiepen, samen in vertrouwen dit positieve pad bewandelen en sterker worden. Want weet:

*Vele stormen zijn in het water. Alles komt goed!
Is het niet nu, dan is het later...*

Een nieuw jaar, een nieuwe setting... vernieuwingen zijn niet altijd gemakkelijk! Een soepele geest overbrugt dit en legt een stralend pad open dat we samen mogen ontdekken... **Licht, liefde en vrede!**

Annie, Stefanie en Christine



YOGAJAAR 2022-2023

Wijlen Toon Hermans schreef ooit: *“De tijd vliegt, zegt men. Maar men vergist zich: de tijd blijft en wij zijn het die vliegen.”*

In elk geval: 2022 wordt alweer opgeborgen in de annalen van de geschiedenis, met zijn veranderingen en herinneringen.

2023 wandelt met zachte tred ons leven binnen. En dat gaan we vieren!

Wat we verleden jaar niet konden, proberen we nu te realiseren en dan nog in onze nieuwe locatie: een kleine [nieuwjaarsreceptie](#).

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

[Op woensdagavond 25 januari](#), na de les, proeven we warme fruit- en kruidenthee (naar keuze) met huisbereide cake en koekjes.



[Op vrijdagmorgen 27 januari](#), na de les, toosten we op het nieuwe jaar met alcoholvrije bubbels en hartige hapjes.



Belangrijke verandering voor de mensen die op [vrijdagmorgen](#) komen !
De les start voortaan om **9u30** in plaats van om 9u.
Zo vermijden we een stukje drukte van de ochtendspits en het geeft ook wat meer ruimte in tijd.

En dan is er nog: ons [eindejaarsfeestje](#). Naar goede gewoonte maken we er iets gezellig van. Ook de nevenactiviteit wordt weer “om naar uit te kijken”... We zullen onze plannen pas onthullen in de volgende editie, maar reserveer nu al: [vrijdagavond 16 juni 2023](#) !



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@telenet.be

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 20-2-2023 tot 26-2-2023
PAASVAKANTIE:	van 3-4-2023 tot 16-4-2023
WEEK O.L.H HEMELVAART:	woe 17-5-2023 en vr 19-5-2023

**Dringende oproep! Zin in een nieuwe uitdaging? Zou je het zien zitten om een kleine opleiding te volgen met als doel om zelf yogales te geven? We willen je dolgraag op weg helpen! Aarzel niet om ons te contacteren...
We zijn op zoek naar een paar inspirerende, gemotiveerde lesgevers !**

Klamme handen, een droge keel en het gevoel dat je adem te kort komt: zenuwen kunnen je ontzettend in de weg zitten. Gelukkig kan yoga je helpen. Je kunt jezelf op zo'n moment in het 'nu' brengen, bijvoorbeeld door je aandacht naar je voeten te sturen en te bedenken welke kleur sokken je ook alweer aan hebt. Met een paar mindvolle ademhalingen check je in bij jezelf. Je accepteert de prikkels en tintelingen in je lichaam en je maakt ruimte voor alle gedachten en emoties die zich aandienen. Hierbij zou de vierkante ademhaling je kunnen helpen (4 tellen inademen, 4 tellen vasthouden, 4 tellen uitademen en 4 tellen vasthouden).

Elke dag roepen zo veel dingen om onze aandacht - ze halen je uit je lichaam. Zo kan het denken je vastzetten in je hoofd en je het gevoel geven niet meer verder te kunnen. Als we yoga beoefenen, gronden we onszelf. Verbonden met de aarde kan de levensenergie weer gaan stromen. Gronden brengt helderheid en geeft rust om het geheel te overzien. Het ordent je gedachten, laat dingen op zijn plek vallen. Elke yogahouding begint met je fundament op de mat en dat is een mooie reminder om te onthouden voor naast de mat: evenwichtig leven begint met een stevige basis. Wie goed geworteld is, zal sterk en overvloedig kunnen bloeien. Mogen jouw wortels groeien...

Het is januari. Ik vind het fijn om in deze grijze dagen te wandelen in het bos, over het uitgestrekte tapijt van gevallen bladeren en te denken aan de dagen waarop de bomen opnieuw bekleed zullen zijn met bladeren van jong, fris groen. Dit soort beelden die zo tot je spreken in de stilte van de natuur, heb je nodig. Zij doen je geloven dat het leven in de natuur altijd weer opnieuw geboren wordt.

Nu zijn het de okerbruine bladeren onder je voeten, en straks de groene bladeren boven je hoofd.

(Toon Hermans)

PERSONALIA

Nieuw leven: Mona Vannevel, geboren op 8 september 2022, kleindochtertje van mw. Iris Vanneste.

