



*Om een nieuwe wereld binnen te gaan,
hoef je soms alleen maar ja te zeggen.*

P.R. Madson



Lieve yogavrienden,

Het eerste jaar van een compleet nieuw yogahoofdstuk loopt alweer naar zijn einde. En het gaat steeds beter. Gaandeweg vinden we samen een voorzichtig evenwicht in onze nieuwe ruimte. Het begon allemaal in september met zoeken en aftasten. Sommige van onze leden haakten af omdat het te ver was, omdat ze niet snel parking vonden, omdat ze gewoon niet konden wennen aan het sacrale van de oude kapel... Maar dan kwamen er ook weer andere mensen bij, die onze locatie fantastisch vonden. Zo kennen we een nieuwe dynamiek in onze groep. Terwijl we ons vaak zorgen maakten, gebeurden de dingen eigenlijk vanzelf. We moeten het leven gewoon laten gebeuren en er opent zich een ruimte die oneindig is. Laten we onze ervaringen, elk moment onbevungen ingaan en met een schone lei beginnen.

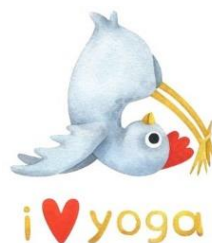
En kijk het lukt! Hier en nu: leegte, een schone lei, ruimte in je hoofd... Vertrouwen in wat komt, maakt plaats voor echte magie. Als je weet dat de natuur een cyclisch proces is, waar ruimte gemaakt moet worden, dan hebben we hier duidelijk een stuk losgelaten.

Vernieuwing en vernietiging: ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze volgen elkaar op, als een draaikolk die in zee ontstaat als twee golfstromen bij elkaar komen en samengaan.

Yoga leert ons om mentaal flexibel te zijn! Als vanzelf opent er zich dan een nieuwe wereld van inzicht, schoonheid en rust. Het is met deze positieve energie dat we elke yogales voeden. Ergens weten we dat de mooie kansen die we kregen een wonder zijn, waar we ontzettend dankbaar voor zijn. We maken verbinding met de levenskracht in onszelf en zo begint de energie vanzelf te stromen. Energie die we meenemen naar de toekomst!

We wensen je een onvergetelijke lente en zomer!

Jouw yogateam





Yogajaar 2022-2023

Elk jaar rond deze tijd, wordt het liedje van Kris Debruyne weer actueel: “Daar is de lente, daar is de zon... en de blaadjes krijgen bomen !” Bij de start van het 3^e trimester onthullen we, naar goede gewoonte, onze eindejaarsplannen. Het eerste jaar in “d’ Oude Kapelle” wordt op 16 juni alweer afgerond. Eens te meer maken we er een onvergetelijke, leerrijke, maar vooral feestelijke avond van. Nieuwsgierig ?



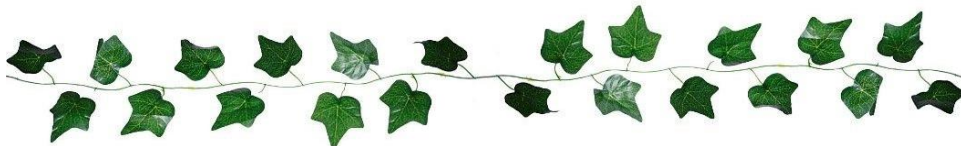
Datum: vrijdag **16 juni 2023** om **18 uur**.

Locatie: Feestzaal “**Te Velde**”, Rijselseweg 122 in Ieper. Voldoende parking !

Activiteit: **Nathalie Vandebussche** leidt je enthousiast door een wereld van **geuren** en **kleuren**. Het wordt een heilige kennismaking met etherische oliën, een belevingsgerichte initiatie van verschillende combinaties. **Aromatherapie** verbetert je levenskwaliteit: laat je onderdompelen in dit boeiend natuurfenomeen !

Het etentje:

- Ginger strawberry delight mocktail
- Hapjes : tomaat/mozzarella
watermeloen met geitenkaas
gebakken quorn met guacamole
- Koud en warm buffet met o.a. carpaccio van rode biet en parmezaan,
gerookte zalm en heilbot, pasta met linzen en pompoen,
gemengde groentjes, aardappelsalade, warm vispannetje... en nog veel
meer !
- Dessert met koffie of thee.
- IJstaart.



Drank is niet inbegrepen: er zijn drankbonnetjes van 2€ of 3,50€ te verkrijgen.

Het hele pakket wordt je aangeboden voor **50€**

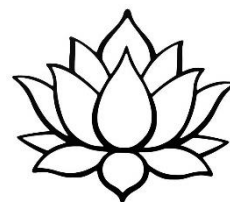
Wil je er graag bij zijn? Inschrijving gebeurt na betaling cash in de les of via overschrijving op **BE22 7360 5894 5247** (met vermelding van uw naam).

Op **uiterlijk vrijdag 9 juni** sluiten we de inschrijvingen af!

Het zou fantastisch zijn om jullie in grote getale te mogen verwelkomen.

Een uitgelezen kans om ook met de nieuwe yogaleden kennis te maken !

KALENDER



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

WEEK O.L.H HEMELVAART: woe 17-5-2023 en vr 19-5-2023

Weldadige geuren



Aromatherapie is samengebalde energie in de vorm van geur. Bij een essentiële of etherische olie is de essentie van honderden bloemblaadjes, plantendelen of boomharsen, verkregen door destillatie met waterdamp of door persen, bijeengebracht in een flesje. Een druppeltje volstaat al om je stemming te veranderen. Het slijmvlies hoog in onze neus kan tienduizenden verschillende geurmoleculen herkennen en de geurzenuw daar staat in directe verbinding met de hersenen. Vooral ons emotionele geheugen is gevoelig voor geur. Reuk is het meest primaire zintuig; het waarschuwt ons voor gevaar en leidt ons naar voedsel en potentiële partners. Nog altijd reageren de hersenen het snelst op een geurprikkel. Vandaar het instant effect van geborgenheid bij de geur van anijs, de concentratie verhogende uitwerking van cipres of de blijheid die sinaasappelbloesem brengt.

Adem de weldaad van de natuur in, adem stress uit.

Aaah-romatherapie.



Cipres



Neroli

PERSONALIA



Heeft afscheid genomen: Mw. Andrea Vanoudendicke, moeder van Mw. Rosita Deleu, is gestorven op 3 maart 2023.