

Alles blijft
Alles gaat voorbij
Alles blijft voorbij gaan

Jawana

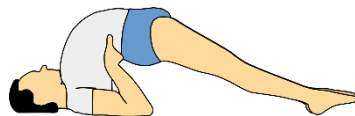
‘Volgend jaar bestaat niet. Wij bezitten enkel het nu’, schreef Mahmud Shabestari. Reeds in de 14^e eeuw beschreef deze Perzische dichter op zijn treffende manier de zogenaamde Gouden Momenten: de levensvreugde die je proeft, wanneer je ’s morgens je ogen opent en een nieuwe dag zich aankondigt.

Maar dat belet ons niet om voor dit nieuwe jaar plannen te maken, te dromen en mooie perspectieven te creëren. Dat zijn toch de dingen die ons stimuleren en voortstuwen? Waar zouden we anders ons creatief enthousiasme halen? En jawel... ook bij **Yogakring Georges Lannoy** worden er alweer druk plannen gemaakt!



En na de feesten? Dan staan we steevast aan de start van een nieuw jaar, met al zijn (on)mogelijkheden en zijn stroom aan goede voornemens. We wensen elkaar **‘een goede gezondheid’** toe. Geen geld, geen materiële zaken, geen verre reis, maar een goede gezondheid. Want dat is ons meest kostbare bezit. Toch nemen we die gezondheid vaak voor vanzelfsprekend. We luisteren niet altijd naar ons lichaam; dat hebben we nooit echt geleerd.

Yoga leert ons om in verbinding te komen met onszelf en zo voor **2024** heldere intenties te zetten. Laten we een versnelling lager schakelen, gezondere keuzes maken en het wat rustiger aan doen. **Zorg goed voor jezelf!** Dat is toch ook al een goed plan?



Misschien worden we allemaal wat allergisch voor de kalender... en dan vooral voor het voortrazen van de tijd. We kunnen doen zoals Alphonse Allais ons ooit voorhield: **‘Ik koop dit jaar geen kalender want ik was helemaal niet tevreden over die van vorig jaar!’**

Laten we hopen en rekenen op een beter jaar! Mag **2024** een jaar zijn van toenadering, overleg en vergeving. Een jaar van bruggen bouwen tussen mensen en landen. En wij, bij **Yogakring Georges Lannoy**... wensen jou een gezond en verhelderend jaar, met tijd om te lachen en te leven, tijd voor focus en innerlijke wijsheid. **Gelukkig Nieuwjaar!**

Annie, Stefanie en Christine





YOGAJAAR 2023-2024

De korte schemerachtige midwinterdagen: ik hou ervan. Is het omdat ze uitnodigen tot introreflectie en huiselijke warmgezelligheid? Of omdat ze het “drukdruckerdrukst” laten overgaan in rustig en stil; de dagdagelijkse zaken even hun beloop laten? Of omdat lichtstralen in het donker beter zichtbaar maken wat in de zonneschittering niet opvalt?

Ter afronding van 2023, nog onze kleine nieuwjaarsreceptie! Gezelligheid bij een hapje en drankje, nieuwe mensen beter leren kennen... het scheidt een band. De duur van de les wordt dan iets korter zodat we, in tijd, niet te ver uitlopen.

- Op woensdagavond 24 januari, na de les proeven we warme fruit- en kruidenthee (naar keuze) met een keuze aan cake en koekjes.



of



- Op vrijdagmorgen 26 januari, na de les, genieten we van een kommetje warme soep met toast.

Zo verwelkomen we op onze manier



Belangrijk! Ons eindejaarsfeestje heeft plaats op woensdagavond **19 juni** en niet op 14 juni, zoals eerst werd gezegd. Omwille van de nevenactiviteit dienden we de datum aan te passen. En geloof het maar: wat we gepland hebben, is echt wel een aanpassing waard! In onze volgende editie meer hierover!

NUTTIGE INFO

Indien je ons om wat voor reden dan ook wil contacteren, dan volgen hier enkele telefoonnummers en ons mailadres.

Christine Dely 0494/863061 of 057/204256

Stefanie De Clerck 0474/345479

www.yogalannoy.be 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 12-2-2024 tot 19-2-2024
PAASVAKANTIE:	van ma 1-4-2024 tot ma 15-4-2024
DAG VAN DE ARBEID:	woensdag 1-5-2024
DAG NA O.L.H. HEMELVAART:	vrijdag 10-5-2024

PRANAYAMA- BREATH OF
PEACE TO ELEVATE YOUR
MIND AND SOUL



PRANAYAMA VOOR RUST EN FOCUS

In de hectiek van alledag vergeten we nogal eens te luisteren naar onze gevoelens en de stem van ons hart. Pranayama ademoefeningen brengen de aandacht naar je hart en stemmen je af op je innerlijke wijsheid. Vaak zijn we geneigd om vanuit automatische patronen te handelen en vanuit ons ego. Door te oefenen met de beheersing van de adem, maak je ruimte in je hoofd en voor je hart. Zo kun je afstemmen op je eigen wijsheid, die er altijd is, maar waar we niet altijd bij kunnen.

Je stemt af op je ware zelf in plaats van uit automatismen te handelen.

Deze ademtechnieken creëren balans tussen je parasympatisch en sympathisch zenuwstelsel. Zo ontwikkel je ook kalmte en focus. Ook als het leven je uitdaagt, kun je aanwezig en rustig blijven. Deze oefeningen zijn een tool om prikkels te verwerken.

Vanaf het 2^e trimester beoefenen we actief deze yogadiscipline in ademoefeningen zoals: de vierkante ademhaling met opbouw van een piramide, Viloma pranayama cyclus A & B, de AUM-klank, Kumbhaka, Nadi Sodhana...

Laat het in de les helemaal tot je doordringen, probeer het zelf eens uit en neem het mee in je dagelijkse leven.

Zennnn.....



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 !