



Een gezonde buitenkant begint vanbinnen.

Robert Urich

*Het leven is niet wachten tot de buien overtrekken,
het is leren hoe je in de buien kunt dansen. Seneca*

Het leven kabbelt verder... Ons hart en ziel vinden vervulling en zingeving wanneer we in yoga mensen kunnen helpen en hen liefde en heling mogen doorgeven. De yogalessen voeden de deelnemers, maar ons evenzeer. Er is een uitwisseling van geven en ontvangen langs beide zijden. Een magisch spel dat geluk, welbehagen, voldoening en heling in gang zet. Anderen leren van ons en wij leren van hen en samen ontvangen we onmetelijke liefde van het grote Al dat ons allen overkoepelt.

Vanuit de grond van ons hart en het licht van onze ziel bedanken we al onze leden die onze bevraging in juli de nodige aandacht gaven. Met jullie feedback zijn we aan de slag gegaan en jullie bevestiging deed ons goed. En zo duiken we opnieuw het volgende yogajaar in, met goede motivatie en overtuigd van een mooie wisselwerking tussen ons allen. Laat september rust en ruimte brengen. De herfstwind ontgrendelt poorten in ons hoofd en knarsend geven die onze zorgen, vragen en opgestapelde gevoelens de vrijheid.

Denk gedachten die je blij maken. Doe dingen waardoor je je goed voelt. Ga om met mensen bij wie je je goed voelt. Eet dingen die goed zijn voor je lichaam. Doe alles in een tempo waarbij je je goed voelt.... Aan al deze zaken besteden we aandacht in onze yogalessen.

Een yogi heeft geleerd uit het verleden, staat liefdevol en krachtig in het heden en is dienstbaar voor de toekomst. Het is een weg die we voor onszelf uitstippelen doorheen de lessen, doorheen de seizoenen en alle ervaringen die het leven ons voorschotelt.

Als we de oefeningen en filosofie uit de yoga integreren in het dagelijks leven, dan zijn dat middelen om angst, verdriet of pijn onder ogen te zien en mogelijk te transformeren. Zo kan yoga bijdragen aan onze groei naar liefdevolle, krachtige mensen. Het is de sleutel tot bewustzijns groei.

Wij wensen je, bij deze nieuwe start, een inspirerende en diepe yogabeleving; een heling voor lichaam, ziel en geest. Vang de weg aan op jouw tempo en in je eigen diepe Zijn.

Het enige dat uiteindelijk echt is aan je reis, is de stap die je op dit moment zet. Dat is het enige dat er ooit zal zijn. Eckhart Tolle

Annie, Stefanie en Christine





YOGAJAAR 2024-2025



Uit onderzoek blijkt dat dagelijks yoga doen stress vermindert en helpt om te ontspannen. Yoga houdt je in het heden! Het is een prachtige manier om te werken aan jezelf. Of zoals H.D.Thoreau het stelde: 'Ieder mens is bouwer van de tempel die zijn lichaam wordt genoemd.' Zullen we dan maar dit nieuwe yogajaar rustig inzetten? Om te beginnen, wat praktische info op een rijtje!

We starten op woensdag 11/9 en vrijdag 13/9/2024.

Wanneer? woensdagavond om 20u
vrijdagmorgen om 9u30 } **Er mag gewicht worden
tussen beide lessen !**

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

Parking Achter de kapel, langs de weg naast het water is er een grote parking. Opgepast: blauwe schijf zetten tussen 9u en 18u als je parkeert in de Lange Torhoutstraat.

Matjes Te koop voor 25€.
breedte 95cm – lengte 190cm – dikte 1,50cm (ideaal!)

Prijs Een beurtenkaart van 10 beurten kost 90 €.
Er zijn ook kaarten voor 3 proefbeurten aan 25 €.

Tip Kom uiterlijk 5 minuten vóór aanvang van de les. We starten stipt! Elke yogales verloopt in stilte, duurt anderhalf uur en wordt afgesloten door een geleide meditatie.

Belangrijk! Op **vrijdag 20 september** is ons yogalokaal niet vrij. De yogales gaat uitzonderlijk door bij Christine Dely in de **Paddevijverstraat 20 in Ieper**. Welkom!

Noteer alvast: **woensdag 11 juni 2025**. Op deze dag zal ons jaarfeestje annex activiteit plaatsvinden. We nodigen jullie hartelijk uit tot een onvergetelijke gebeurtenis! Nieuwsgierig hé.....



KALENDER



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

HERFSTVAKANTIE:	van ma 28-10-2024 tot zo 03-11-2024
KERSTVAKANTIE:	van ma 23-12-2024 tot zo 05-1-2025
KROKUSVAKANTIE:	van ma 3-3-2025 tot zo 9-3-2025
PAASVAKANTIE:	van ma 7-4-2025 tot ma 21-4-2025
DAG VAN DE ARBEID:	van woe 30-4-2025 tot zo 4-5-2025
WEEK O.L.H HEMELVAART:	van woe 28-5-2025 tot zo 1-6-2025

Over ons eindejaarsfeestje op 19 juni 2024...

De poëzieavond met Jos Lievens was een voltreffer. De man overtrof zichzelf: hij zette bekende gedichten op zo'n sprankelende, beeldende manier neer dat menigen onder ons ontroerd waren. Herinneringen aan vroeger kwamen boven. Kortom, het was een unieke belevenis.

Aan de kleurige feesttafel brachten we een gezellige avond door. Onze groep was helaas veel kleiner dan vroeger: de afwezigen hadden ongelijk !

We duimen voor meer volk in 2025. Onze activiteit wordt vertederend, gezond, verbindend, verrijkend... En ons aansluitend etentje verrassend, excellent, tongstrelend... Warm aan te bevelen dus !



Herfst haiku (Herman van Rompuy)

**De wind in mijn haar
blaadjes lopen voor mij uit
de herfst waait binnen.**



PERSONALIA. Hebben afscheid genomen:



- ✠ Mw. Aldegonde Maes, moeder van Iris Vanneste, is overleden op 3 mei 2024.
- ✠ Mw. Maria Boudry, moeder van Niko en Hans Dekindt, is overleden op 19 mei 2024.
- ✠ Mw. Monique Maselis, moeder van Laurette Cattrysse, is overleden op 1 juni 2024.