

LIJFBLAD VOOR DE MODERNE YOGI

yoga

international

*Special:
Opleidingen*

SOMATIC YOGA
DE DIEPTE IN

YOGATHERAPIE
8 OEFENINGEN BIJ LYMFOEDEEM

WAT IS HET YOGAPAD?
SATYA EN SAHAJ

HEALING MOUNTAIN
IN ITALIË

CHECK JE ENERGIE
MET DE 8 VAN TAROT

Waar waren de yogavrouwen in India?

Pinky More

Nummer 2
Zomer 2026
€ 8,45



SAVE THE DATE!

Zaterdag 13 maart 2027

yoga
international

uitgeverij



samsara

Soulmates Yoga international en uitgeverij Samsara presenteren

YOGA INSPIRATIEDAG IN DE OOSTERKERK AMSTERDAM

Van 9.00 tot 17.00 uur de hele dag
inspiratie lessen plenair, talkshow
over de toekomst van yoga.
Boekpresentaties met non
dualistische auteurs.

kaarten 45 (zonder lunch)
SPECIALE ABONNEE KORTING



Yoga international **10 jaar**
still alive and soul-kicking!

Houd de websites en online
in de gaten.

yogainternational.nu
samsarabooks.com

Zomer (ver)lichte glimpen

Met een groep van 15 medituinders jong en oud zitten we her en der verspreid op stoeltjes in het zonnetje, met naast ons een plastic bakje water, dotjes verf, kwastjes en op schoot een plankje met een vel dik papier erop getaped. Het is een stralende zonnige dag vandaag, de zomer startte laat. Op ons volkstuintje hebben we aquarelleerles in het kader van 'Kunst en Cultuur in de kantine'.

En ook ik waterverf erop los, op iets wat 'struiken met bloemen in een veld' moet gaan lijken en mijmer tegelijk over ons thema 'zomerverlicht'. Verlicht zijn, of worden... Het blijft een interessant gegeven waar veel yogi's en mediterenden, boeddhisten, en allerlei spiritueel geïnteresseerden of zoekers zich mee bezig houden.

De meesten van ons gewone yogi's, met gezinnen, werk en dagelijkse besommeringen zijn het er allang over eens: de staat van 'verlicht zijn' kan je niet nastreven, het is iets dat je met periodes misschien overvalt. Het woord 'glimp' vind ik altijd zo mooi. Zo'n moment dat je het even denkt te voelen, of begrijpen: na een retreat, een satsang, maar ook kan dit je overvallen na een traumatische ervaring. In elk geval komt het onaangekondigd, en dan wil je dat vasthouden..., en dan is het weer weg.

Ik denk dat veel kunstenaars en musici dat gevoel eigenlijk ook kennen, maar het anders noemen. 'Eén zijn met het grote alles', vaak volgend op het gevoel van flow in diepe verbonden creativiteit en inspiratie. Het is moeilijk in woorden te vatten.

Ondermeer in deze zomereditie, legt Pinky More uit waarom vrouwen in India daar vroeger de kans niet voor hadden ondanks een diepe verbondenheid met alle facetten van de traditionele Yoga beoefening. En hoe dat Yogapad moderne Indiase en westerse vrouwen verder kan helpen zichzelf spiritueel te ontwikkelen ondanks de drukte en afleidingen van het moderne leven.

Marcel van de Vis Heil interviewde bekende teachers Satya en Sahaj wiens yogapad zich als vanzelf ontvouwde. En ik had een prachtig geanimeerd gesprek met de Iers-Deense Somatic Yogateacher Lisa Petersen over de diepte en verdieping die je ervaart bij deze anatomisch-meditatieve practice.



Optimist columnist Brian de Mello beweert dat hij mij verlicht vindt! Nou ja! Veel te veel eer natuurlijk. Maar ik doe wel mijn best om in lichtheid, zonder te grijpen naar het ongrijpbare natuurlijk, af en toe een glimp op te vangen. En om mezelf daarin niet te serieus te nemen. En mis dan vooral niet het meditatieve kijken bij de kunst van onze eigen art director Ab Bol.

Ik staar naar de bruinroene vlekken van het aquarelleerwerkje dat op mijn schoot ligt, en begrijp dat ik zover nog niet ben. Deze poging tot kunstzinnige transparantie en flow zal ik niet aan de muur van onze kantine hangen.

Heb een geweldige zomer, laat het streven los (Patanjali; 'ontspan in de poging!') heb jezelf en de anderen lief, dan kunnen de glimpen je zomaar overvallen.

Liefs en veel leesplezier weer van Marciel!

marciel



Wil je ook genieten en geïnspireerd worden samen met gelijksgestemden? Kijk op de pagina hiernaast en kom ook naar **onze inspiratie dag 13 maart 2027 in de Oosterkerk! Houd de nieuwsbrieven in de gaten!**

PS We stellen feedback op YI zeer op prijs. Stuur je reacties naar:

facebook.com/YogaInternationalMagazine

@Yoga_Inter

@yogainternationalmagazine

redactie@yogainternational.nu

redactie@yogainternational.nu

Inhoud

- 3 **VOORWOORD** Marciel Witteman
- 6 **INDIA** Waar waren de vrouwen?
- 18 **YOGAHELD** Lisa Petersen
- 25 **SPECIAL** Opleidingen
- 40 **MAATSCHAPPIJ** Healing Mountain
- 46 **SOULMATES** Satya & Sahaj
- 64 **OP HET MATJE** Ellemijn Jonkes en Thalita van Ogtrop
- 70 **TAROT** Het managen van energiecrisis

OEFENINGEN

- 12 **OEFENINGEN** Meer ruimte en licht met Ilanit
- 39 **STOELYOGA** Paula Jap Tjong
- 60 **KINDERYOGA** Aurelia en de stormwolk
- 66 **VANDAAG** Irene Ypenburg

COLUMNS

- 24 **DE BOKSENDE YOGI** Marcel van de Vis Heil
- 45 **ZEN, ZIN & ONZIN** Mieke Bouma
- 63 **DE OPTIMIST** Brian de Mello
- 72 **YOGAMOEDER** Fleur van Zonneveld
- 73 **DURF TE VRAGEN** Lisa van der Waal

CULTUUR & CULINAIR

- 52 **KUNST** Ab Bol
- 56 **ETEN** Bubala
- 68 **BOEKEN EN UITGELICHT**



Pinky More
Vrouwen van India



**Meer ruimte
en licht met Ilanit**

Colofon

Jaargang 11, nummer 2

Zomer-editie

Hoofredactie & uitgever

Marciel Witteman

Eindredactie

Pauline Overeem

Cover:

Foto Indian Classical Yoga

Cover Ab Bol en Ben Hendriks

Model Pinky More

Aan deze uitgave werkten mee:

Pinky More, Richard Slager, Ilanit de Wilde, Luis Dias Alexander, Sasfi Hope Ross, Paula Jap Tjong, Harold Pereira, Ben Hendriks, Roos Stuurman, Marcel van de Vis Heil, Dennis Heil, Tessa Jol, Mieke Bouma, Joost de Haas, Brian de Mello, Ab Bol, Marc Summers, Patricia Niven, Irene Ypenburg, Marjan van Druenen, Emmelien Smit, Mariona Cabassa, Ellemijn Nonkes, Thalita van Ogtrop, Monique van de Raapkamp, Chris-Anne, Fleur van Zonneveld, Lizzy Ann, Lisa van der Waal

Ontwerp en vormgeving

Lumen Rotterdam, Ab Bol

Advertenties & media advies

Elma Noë

elma@yogainternational.nu

Webredactie

Roos Stuurman

roos@yogainternational.nu

Druk

Veldhuis Media, Meppel, veldhuismedia.nl

Distributie

Betapress, www.betapress.nl

Lisa Petersen

Somatic Yoga



18

Ab Bol

Rustgevende installaties



52



Otro Elements

Healing Mountain

40

Marc Summers

Bubala



56

5
yoga international

Abonnementen

Yoga international verschijnt 4 maal per jaar
Prijs jaarabonnement Nederland & België: € 36,95
(bij automatische incasso, per factuur € 5,- extra)
Buitenland: € 46,95
(Prijswijzigingen en drukfouten voorbehouden)

Abonnementen kunnen bij ieder nummer ingaan en worden elk jaar vernieuwd. Abonnee worden kan via yoga-international.nu of rechtstreeks bij de klantenservice. Adreswijzigingen graag schriftelijk doorgeven met vermelding van het oude en het nieuwe adres en het nieuwe telefoonnummer. Opzeggingen 2 maanden voor vervaldatum doorgeven aan klantenservice@virtumedia.nl.

Contact uitgeverij & redactie

redactie@yogainternational.nl
marciel@yogainternational.nl

Correspondentie abonnees

klantenservice@yogainternational.nu

Losse verkoop

Yoga International is verkrijgbaar bij de boek- en tijdschriftenhandel, warenhuis, en kiosk. Adviesprijs los nummer: € 8,45

©Yoga international. Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden veeleelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. ISSN 2468-8401 yogainternational.nu

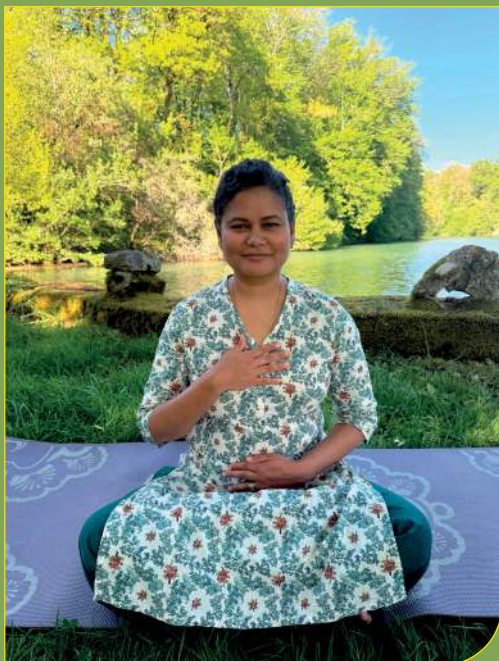


Waar waren

De vrouwelijke stem
in yoga
terugwinnen



de vrouwen?



Tekst **Pinky More**
Foto's **Indian Classical Yoga**

Pinky geeft klassieke Indiase yoga teacher trainingen. In vrijwel elke yogastudio die je in Europa binnenloopt, valt iets op: in de ruimte zitten overwegend vrouwen. Maar als je leest over de geschiedenis van yoga, zijn het vooral mannen die de boventoon voeren. Wat is er gebeurd? Dedden vrouwen niet aan yoga?

De traditionele rol van de vrouw

De yogatraditie komt voort uit de brede rijke Indiase cultuur. Traditioneel, wordt de vrouw gezien als een godin, de brengster van leven en hoedster van gezin en cultuur. In de Veda's, de oude geschriften worden vele godinnen beschreven. Deze staan symbool voor de verschillende emoties of rollen die de vrouw gedurende haar leven kan aannemen.

Vrouwen hadden een centrale rol in het bewaren en doorgeven van kennis. Vrouwen bleken sterker in het onthouden van belangrijke teksten. Ook binnen gezinnen en gemeenschappen werden verhalen en tradities vaak via vrouwen doorgegeven.

In de Veda's wordt de gezondheid van de vrouw als essentieel beschouwd. Harmonie met natuurlijke ritmes, zoals de menstruatiecyclus en de maanfasen, speelde hierin een belangrijke rol. Daarom bestonden er tradities rond zelfzorg, rust en bescherming, vooral tijdens gevoelige momenten in de cyclus. Een vrouw die fysiek, mentaal en emotioneel in balans is, heeft de potentie om een yogi te baren. Dit alleen al kon een doel op zich zijn.



‘Er komen vrouwen in voor als Gargi Vachaknavi en Maitreyi die deelnemen aan diepgaande spirituele debatten over de aard van de werkelijkheid.’

Vrouwen in historische overleveringen

Het idee dat yoga ‘alleen voor mannen’ was, klopt dus historisch gezien niet helemaal. Voorbeelden staan in oude Indiase teksten, met name de Upanishads. Er komen vrouwen in voor als *Gargi Vachaknavi* en *Maitreyi* die deelnemen aan diepgaande spirituele debatten over de aard van de werkelijkheid.

Redenen dat vrouwen weinig aan bod kwamen in de overleveringen waren dat vrouwen weinig invloed hadden over wat er werd geschreven en dat ze hun stem niet konden verspreiden omdat ze door hun verantwoordelijkheden niet mobiel waren.

Als je het pad van Yoga ging volgen, ging je in *Sannyasa*. Dit betekent kiezen voor een leven in onthechting. Dit was oorspronkelijk bedoeld voor mannen en vrouwen in een late fase van hun leven, die al geen sociale verplichtingen meer hadden. Vrouwen deden dit ook. Mannen kozen er in sommige gevallen voor om dit eerder in hun leven te doen. Vrouwen konden vanwege hun

gezinsrol niet gemist worden, daardoor hadden ze die vrijheid dus niet.

Verder is er in India veel bemoeienis van buitenaf is geweest. Turken, Mogols, Afghanen en Europeanen, waaronder de Britten, kwamen met hun eigen perspectieven over de rol van de vrouw en dit leidde ertoe dat sommige vrijheden van vrouwen werden ingeperkt.

Vrouwen waren dus niet afwezig in yoga, ze waren alleen minder zichtbaar. Dit hield stand, zelfs toen de eerste yogi's eind negentiende eeuw naar het Westen gingen en met name belangstelling voor de fysieke praktijk wekten.

Het keerpunt: vrouwen komen in beeld

De verschuiving begon in de 20^e eeuw, *Smt. Sitadevi Yogendra* van The Yoga Institute opende als vrouwelijke guru in India het pad van yoga voor vrouwen. Ze was de eerste vrouw die een toonaangevend boek over yoga voor vrouwen schreef. Ook leraren als *Indra Devi* speelden een cruciale rol. Zij introduceerde yoga in Hollywood, gaf les aan actrices en presenteerde yoga als



‘De verschuiving begon in de 20e eeuw, Smt. Sitadevi Yogendra van The Yoga Institute opende als vrouwelijke Guru in India het pad van Yoga voor vrouwen.’

toegankelijk, gracieus en heilzaam voor het dagelijks leven, vooral voor vrouwen.

Tegelijkertijd ontwikkelde houdingsgerichte yoga zich in het Westen tot een praktijk voor gezondheid en welzijn, met hulpmiddelen tegen stress en emotionele disbalans. Steeds meer vrouwen werden geraakt door de weldadige uitwerking die yoga heeft.

Sinds het einde van de 20^e eeuw bestaat het yogapubliek in het Westen voornamelijk uit vrouwen. Voor het eerst in de geschiedenis kregen veel vrouwen de kans om een spiritueel pad te kiezen. Ze kregen toegang tot de authentieke leer en de ruimte om tradities in twijfel te trekken en deze opnieuw te definiëren. Dit zorgde ervoor dat vrouwen met hun eigen ervaringen een nieuwe betekenis aan yoga konden geven en hier weer les in geven aan anderen. Desondanks slagen veel vrouwen in het Westen er niet in om yoga volledig in hun dagelijks leven te integreren, althans niet in de traditionele zin van het woord.

Waarom lukt het vrouwen niet om yoga volledig in hun dagelijks leven te integreren?

Moderne westerse yoga wordt vaak gereduceerd tot de asana's, de fysieke houdingen die we wekelijks in een studio uitoefenen. De traditionele yogamanier van leven, met aspecten zoals discipline, meditatie, en objectief naar jezelf kunnen kijken worden vaak over het hoofd gezien. De Westerse yoga is meer een fitnessvorm, minder een filosofie.

Traditionele yoga is geworteld in toewijding in je uitoefening en zelfs overgave aan je Guru. Dit past niet in westerse contexten waar individualiteit en controle voorop staan. Verder is het moderne westerse leven gestructureerd rond werktijden. Vaak hebben vrouwen nog steeds de meeste gezinsverantwoordelijkheden. In onze vrije tijd is er dan nog veel digitale afleiding, waardoor er weinig tijd overblijft voor yoga en innerlijke bezinning. Dat maakt het bij elkaar lastig om Yoga in het moderne leven te integreren.

‘In het verleden kregen vrouwen geen podium, maar vandaag is er ruimte.’

Wat nemen we mee uit het verleden

Vrouwen in India konden niet zomaar kiezen voor een leven in onthechting, laat staan Yoga uitoefenen op de manier zoals we dat nu in het Westen doen. Toch ervaar ik dat vrouwen in het Westen, die meer voorrechten hebben, meer worstelen met hun rol in het leven.

Dit komt doordat de vrouwen in India hun cultuur met zich meedragen. Dit zit in de kernwaarden over de zorg voor hun eigen lichaam. De praktische kennis om uitdagingen van het dagelijks leven op te lossen. De disciplines in het opvoeden.

De wetenschappelijke methodes van koken.

De natuurlijke behandeling van ziektes.

De onvoorwaardelijke overgave in hun werk.

Daarin zit de ware kennis van Yoga, niet in oude geschriften of in de mooie woorden van filosofen.

In het verleden kregen vrouwen geen podium, maar vandaag is er ruimte. In zekere zin keert de geschiedenis terug naar het begin. Maar vrouwen, ooit ook de stille bewaarders van kennis, worden nu de meer zichtbare en hoorbare stemmen ervan.

De vraag is niet langer: ‘Waarom waren vrouwen er niet?’ maar eerder: ‘Nu we er zijn, wat is de volgende stap?’



Bio Pinky More

Pinky More is een toegewijde dochter, partner, moeder en Yoga Teacher Trainer. Haar levensreis slaat een brug tussen Oost en West. Toen ze op jonge leeftijd India verliet om een carrière in het Westen op te bouwen, begon er een persoonlijke zoektocht. Deze reis bracht haar weer terug naar de

tijdloze wijsheid en diepgang van klassieke yoga, niet alleen als beoefening, maar als een levenswijze die balans, helderheid en innerlijke verbinding brengt.

Tegenwoordig deelt ze deze wijsheid via haar Yoga Teacher Training Courses in Nederland, Frankrijk en India. Met een oprechte benadering begeleidt ze zowel

vrouwen als mannen om meer in contact te komen met zichzelf, hun ware aard te omarmen en de authentieke principes van yoga te integreren in het dagelijks leven. Haar werk is een uitnodiging om ons pad terug te vinden en ons te herinneren wie we werkelijk zijn. Indianclassicalyoga.com

Genoeg

Precies wat je nodig hebt!

Praktische
tips om geld te
besparen

DIY: creatief,
origineel, en
vaak beter voor
het milieu



4 X PER JAAR
**Genoeg
Magazine**
1 JAAR
€ 19,95

OF MET
Premium
SLECHTS
€ 24,95

Genoeg is hét tijdschrift voor mensen die graag duurzamer leven leiden, met minder spullen, minder gedoe en meer tijd voor de belangrijke dingen in het leven. Elk nummer staat vol inspirerende verhalen, achtergrondinformatie en praktische tips voor een zinvol en gelukkig bestaan.

genoeg.nl/abonneren

Scan de
QR-code
voor meer
informatie!



MEER RUIMTE EN LICHT MET ILANIT

12

yoga international



Tussen Portugal en Nederland

Tekst Ilanit de Wilde | Foto's Portugal Luís Dias Alexander | Nederland Privé

13

yoga international

Ilanit was jarenlang een geliefd, drukbezet en bekend docent.

Maar, wat als datgene wat je anderen geeft, jou juist uitput? En als je dan ook nog eens ziek wordt? Dat overkwam Ilanit.

Maar nu is ze weer terug, met meer wijsheid over zichzelf en het vrouwenlichaam. En nu leert ze andere vrouwen om dicht bij zichzelf te blijven.

Een nieuwe blik op gezondheid

De afgelopen twaalf jaar gaf ik met veel toewijding en plezier yogalessen, klankconcerten en retraites op verschillende plekken in Nederland en het buitenland. Yoga was voor mij altijd meer dan werk. Het was mijn manier om te vertragen, te ademen en steeds opnieuw verbinding te maken, met mezelf en met anderen. Desondanks kreeg ik in 2022 in een burn-out, ik liep vast, ik had te veel

gegeven in de laatste jaren. Dat was het moment dat ik niet meer terug kon naar mijn oude leven, mijn lichaam stond het niet meer toe. Dat wat ik anderen gaf en leerde, gaf ik niet aan mijzelf en het werd mijn eigen val. Niet lang daarna kreeg ik een ervaring die mij een nieuw pad liet zien. Het was een lang proces, en een weg van steeds weer terugkeren, in mijn lichaam, in waarheid, in wat voor mij voelt als God.

Ik besloot mijn leven een nieuwe richting te geven en verhuisde naar Portugal. Ik verlangde naar meer ruimte, licht en een ander ritme. Niet lang daarna nam mijn leven een onverwachte wending toen ik de diagnose baarmoederhalskanker kreeg. Ik heb in Portugal de eerste behandeling ondergaan. Ik ben naar Nederland teruggekeerd voor een intensieve periode van operaties en herstel. Twee jaar lang gaf ik geen les.

‘Alles kreeg in die tijd een andere betekenis. Zachter. Eerlijker.

14

yoga international

Miniprogramma (10 minuten) lymfoedeem-oefeningen

1 Diafragma-ademhaling - 1 minuut

Ga zitten of liggen met een hand op je buik.

Adem 4 seconden in en laat je buik omhoogkomen.

Adem 6 seconden uit en laat je buik dalen.

Doel: het activeren van de buiklymfepomp, cruciaal bij verwijderde of beschadigde lymfeklieren.



2 Kat-Koe (Cat-Cow) - 2 minuten

Ga op handen en knieën staan.

Maak afwisselend je rug bol (kat) en hol (koe).

Adem rustig en ritmisch gedurende 10–12 ademhalingsrondes.

Doel: het stimuleren van de lymfevochtcirculatie langs rug, buik en flanken.

Het was een periode waarin alles stil viel en ik werd uitgenodigd om op een diepere manier naar mijn lichaam te luisteren. Alles kreeg in die tijd een andere betekenis. Zachter. Eerlijker. Minder gericht op doen, meer op aanwezig zijn bij wat er is.

Nu sta ik weer op de mat, met meer verdieping en een andere blik op gezondheid, herstel en balans.

Ik begeleid vrouwen van 40 jaar en ouder in hun herstel na een *burn-out* of kanker. Vanuit mijn eigen ervaring weet ik hoe kwetsbaar deze fase kan zijn, maar ook hoeveel kracht er ontstaat wanneer je leert om stap voor stap weer op jezelf te vertrouwen. Mijn lessen zijn een veilige plek waar niets hoeft en waar ruimte is voor rust, zachtheid en herstel. Sinds mijn kanker leef ik zelf met lymfoedeem, iets wat dagelijks aandacht

vraagt. De ervaring die ik heb opgedaan bij mijn eigen herstel na kanker en mijn kennis van de werking van het lymfestelsel neem ik mee in mijn lessen. Ik besteed bewust aandacht aan ademhaling, lymfecirculatie en zachte bewegingen.

Minder gericht op doen, meer op aanwezig zijn bij wat er is.'

3 Kindhouding (*Child's Pose*) - 1 minuut

Ga zitten met gespreide knieën, laat je billen naar je hielen zakken, strek je armen voor je uit op de mat. Adem diep in en uit en zoek ontspanning.

Doel: ontspanning van de rug en stimulatie van de lymfepomp in de romp.



4 Neerwaartse hond (*Downward Facing Dog*) - 1 minuut

Sta met de handen en voeten op de grond en breng de heupen omhoog. Houd de knieën licht gebogen. Blijf 20–30 seconden in deze houding en adem rustig door.

Doel: ondersteuning van de afvoer van lymfevocht uit benen en bovenbenen.

5 Brug (*Bridge Pose*) - 1 minuut

Ga op je rug op de mat liggen met je voeten op de mat. Duw de heupen omhoog en rol dan gecontroleerd, wervel voor wervel, je rug weer af naar de mat; herhaal dit 5-8 keer.

Adem rustig in en uit.

Doel: het activeren van de bilspieren en ondersteuning van de lymfepomp in bovenbenen.



6 Benen tegen de muur (*Legs-Up-The-Wall*) -

2 minuten

Ga op je rug liggen, met je benen omhoog gestrekt tegen muur.

Ontspan, adem rustig.

Beweeg je voeten door ze afwisselend te buigen en te strekken en vanuit de enkelgewrichten rondjes te draaien.

Doel: bevordering van vochtafvoer uit de benen en verlichting van zwaar gevoel.

7 Vlinderhouding (Butterfly Pose) - 1 minuut

Ga zitten met je voetzolen tegen elkaar en laat je knieën ontspannen naar buiten vallen. Adem diep, ontspan.

Doel: het openen van de liezen en stimulatie van alternatieve lymfestromen.



8 Afsluitend: Savasana - 1 minuut

Ga op je rug liggen.

Ontspan je hele lichaam op de mat en adem rustig.

Leg eventueel een kussen of bolster onder je knieën om je benen iets hoger te brengen.

Doel: diepe ontspanning en ontlading van benen en bovenbenen.

Ilanit woont afwisselend in Portugal en Amsterdam en geeft op beide plekken les. Ze nodigt vrouwen uit die behoefte hebben aan meer rust, verbinding en vertrouwen in hun lichaam.

www.holystretch.fit



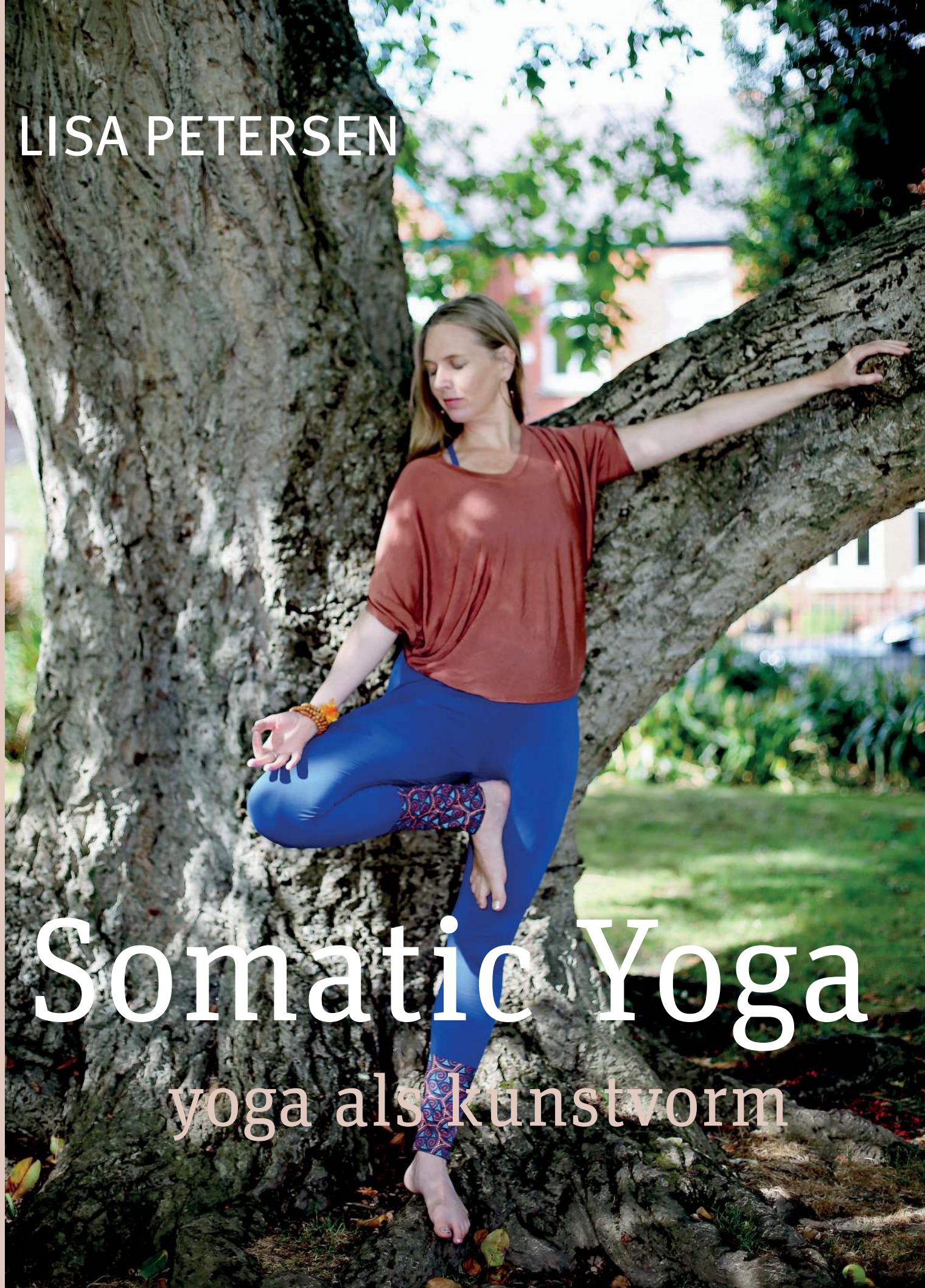
Scan de QR-code voor de begeleidende film

LISA PETERSEN

18
yoga international

Somatic Yoga

yoga als kunstform



Lisa Petersen (Dublin, Ierland) studeerde Engelse literatuur en werkte jarenlang voor radio, televisie en film. Op een gegeven moment was ze wel klaar met dat wereldje en ze ontdekte yoga in India. Het liet haar niet meer los. Ze volgde onder meer trainingen bij Donna Farhi en Bonnie Bainbridge Cohen en werd yogatherapeut en Somatics Yoga-docent. Tegenwoordig leidt ze vooral zelf leraren op, met haar indrukwekkende kennis en inspirerende visie op wat yoga is.



Tekst **Marciel Witteman** | Foto's **Sasfi Hope Ross**



‘Ik begon in de communicatie en werkte later vooral in de productie - voor film, radio en televisie. Het was een heel druk leven, het is echt werk voor jonge mensen. Er waren veel dingen die ik geweldig vond, en ook veel dingen niet. Het was op een gegeven moment helemaal klaar voor mij, ik had een radicale verandering nodig. Ik was helemaal niet van plan zo diep in de yoga te duiken, maar ik ben anderhalf jaar gaan studeren aan de Vivekananda School of Classical Yoga in Bengaluru, India. De nadruk ligt daar op vrij academisch onderzoek met tekststudie van de klassieke bronnen wat me heel erg aansprak. Uiteindelijk heb ik mijn diploma als yogadocent behaald.’

Lisa ging daarna min of meer toevallig, getipt door andere studenten, mee naar de Sivananda Yoga Ashram, net als de Vivekananda school geworteld in de klassieke Hatha-yoga en Vedanta-filosofie.

‘Dat was eigenlijk het echte begin. Daar realiseerde ik me al snel dat ik yogales wilde gaan geven - ik voelde me een geboren docent. Ik heb ook een achtergrond in gymnastiek en had altijd al liefde voor lesgeven. En vandaar ontwikkelde mijn yogapad zich als vanzelf.’

Nu reist Lisa over de wereld om yoga te geven: natuurlijk in Ierland, maar ook in Spanje, het Verenigd Koninkrijk, en vóór de coronapandemie ook veel in Australië en Nieuw-Zeeland. ‘Ik hou ervan om in verschillende culturen te werken. Ik geef ook online lessen, wat ook wel goed werkt, maar het liefst geef ik live les. Er gaat niets boven een ruimte vol mensen waarin we samen “onze zenuwstelsels” – ze lacht - op elkaar afstemmen. Sommige dingen kunnen alleen door directe *presence* (aanwezigheid) en verbinding ontstaan.’

Wat stellen we ons voor bij presence?

‘Ik denk dat yogadocenten kunstenaars zijn. Net als kunst begint lesgeven met een soort gesprek van moment tot moment met de studenten. Natuurlijk komt daar veel oefening bij kijken – net zoals bij gitaarspelen of het leren van een instrument – maar zodra je die vaardigheid hebt ontwikkeld, zit je samen

met anderen, en speel je in het moment. Zoals bij schilderen of dansen creëren de beste yogadocenten die ik ken kunst in hun directe interactie met hun studenten.’

Lisa studeerde bij enkele zeer gerenommeerde docenten.

‘Van Donna Farhi leerde ik bijvoorbeeld hoe je creativiteit - poëzie, muziek, props, beelden, van alles eigenlijk - kunt inzetten om studenten een concept of principe te laten begrijpen en dan te vertalen naar hun eigen lichaam.’

Sommige studenten leren visueel, anderen meer kinesthetisch of auditief. Een creatieve docent kan zich aanpassen aan verschillende leerbehoeften en beschikt over veel verschillende tools.

Maar alles begint dus met die *presence*. Als we niet werkelijk in contact zijn met onze studenten, horen we hun eventuele verwarring, vragen, nieuwsgierigheid en inzichten niet. En dan kunnen we ons werk als docent niet echt doen – dát is voor mij dienen, onderwijzen, informeren en inspireren.

Vanuit *presence* met studenten werken is het allerbelangrijkste.’

‘Ik denk dat yogadocenten kunstenaars zijn.’

Lisa gebruikt ook graag poëzie in haar lessen – ze houdt bijvoorbeeld van dichters als Rainer Maria Rilke, Hafiz Shirazi en Mary Oliver. ‘Kunst en poëzie brengen ons dichterbij ervaringen waar woorden alleen tekortschieten. Ze helpen ons dichterbij het mysterie te komen zonder het vast te zetten in taal en uitleg.’

Lisa verdiepte zich verder in *embodiment* (belichaming) in yoga. Ze ging naar Berkeley in Californië (VS) om Body-Mind Centering te studeren bij Bonnie Bainbridge Cohen.



‘Via neuroplasticiteit vernieuwen we de sensomotorische routes in ons brein. Het is prachtig – en diep artistiek!’

YOGAHELD

BMC® draait om het aanleren van nieuwe manieren van bewegen, houding en patronen (*movement re-education and repatterning*). Het is een vorm van zelfonderzoek, door beweging, aanraking, stem en bewustzijn. ‘Bonnie is voor mij de Dalai Lama van de embodiment-wereld – zij leert ons de belichaming van onvoorwaardelijke liefde.’

‘Ik wilde begrijpen waar de wortels van Donna Farhi’s werk lagen, en de verbindingen onderzoeken met Judith Lasater en de Iyengar-traditie. In *Body-Mind Centering* ervaar je tijdens embodied – belichaamde – asana direct je botten, spieren, fascia, lichaamssappen, organen en klieren. Via neuroplasticiteit vernieuwen we de sensomotorische kaarten in ons brein. Het is prachtig – en diep artistiek!’

Na de training gingen we vaak naar musea of galerieën in San Francisco, en alles voelde opeens anders: hoe ik kleuren zag, de geluiden van de straat hoorde, schilderijen interpreterde en betekenis ervoer. Door mijn eigen lichaamsgevoel te veranderen, veranderde mijn ervaring van de wereld. Het gaf me levendigheid, kleur, vorm en begrip die ik daarvoor niet had. *Embodiment* kan werkelijk veranderen hoe we de wereld zien en ervaren.’

Wat is dan ‘Lisa Petersen Yoga’, wil ik nog weten.

Ze lacht: ‘Ik denk dat ik een *cross pollinator* (kruisbestuiver) ben. Misschien heb ik dat woord zelf bedacht. Een Griekse vriend van mij brengt altijd rijke, donkere boshoning mee – vol smaak omdat de bijen nectar verzamelen van zoveel verschillende bloemen, planten en struiken.

Ik zie mezelf als zo’n bij. De bloemen waaruit ik kruisbestuif



zijn yoga, de embodied anatomy van Hanna Somatics en Body-Mind Centering, ontwikkelingsbeweging, neurowetenschap, biomechanica – om er maar een paar te noemen.

‘Ik zeg graag tegen mijn studenten: ga diep, niet breed. Zoek naar de overeenkomsten en fundamentele waarheden in wijsheidstradities en weef ze zelf tot één samenhangend geheel.’ In de Indiase yogafilosofie bestaat het verhaal van Indra’s net. ‘De god Indra weefde een immens net dat zich oneindig uitstrekte in alle richtingen van het universum. Op elk knooppunt hing een kristal dat alle andere kristallen weerspiegelde. Dit verhaal leert ons dat we verbonden zijn – met alles en iedereen.’



Ze hervat na een korte stilte: 'Zoveel mensen voelen zich tegenwoordig eenzaam. In de VS wordt eenzaamheid inmiddels gezien als een van de grootste gezondheidsproblemen na hart- en vaatziekten. Yoga draait om verbinding en gemeenschap. Zelfs wanneer we in ons eentje oefenen, voelen we ons verbonden, yoga kan ons laten voelen dat ons hart klopt, onze longen ademen en elke cel in ons lichaam onvermoeibaar werkt om ons in leven te houden.'

Van Donna Farhi leerde Lisa een pedagogisch model: *The Invisible Web*. In dit model staan docent en student in een horizontale relatie tot elkaar, in plaats van in een hiërarchische verhouding waarin de docent bovenaan staat en kennis overdraagt naar beneden. Het is gebaseerd op *shared inquiry of co-inquiry* (gedeeld onderzoek) waarin uitnodiging, nieuwsgierigheid en exploratie samenkomen met innerlijke wijsheid en persoonlijke ervaring. 'Het brengt enorme diepte en tegelijkertijd eenvoud in het lesgeven, omdat elk element zijn plek heeft en alles elkaar ondersteunt.' Er is nog steeds structuur, met duidelijke sequenties, instructies en aanwijzingen, maar die structuur bestaat naast de autonomie, individualiteit en ervaring van de student. 'Ik zeg vaak: jij bent de expert over jezelf. Niemand anders weet werkelijk wat of hoe jij je voelt.'

Wanneer is yoga Somatic Yoga?

'Zoveel mensen — de studenten in Nederland hoor ik er trouwens het meest over — spreken over burn-out. Het wordt een steeds groter probleem. *Somatics* is nodig om het zenuwstelsel nieuwe paden aan te leren en structureel beter te kunnen ontspannen.

Het biedt eenvoud, traagheid en een bewust vereenvoudigde ruimte waarin verandering via het lichaam kan plaatsvinden — wat vanzelfsprekend ook invloed heeft op geest, emoties, je zielsleven. Veel studenten merken dat hun yoga volledig verandert wanneer ze werken met somatische principes zoals "*less is more*" en "*ease within effort*". Alles wordt gemakkelijker. Het is een heel persoonlijke reis, en ik moedig studenten altijd aan om zelf te ontdekken wat somatische yoga voor hen betekent.'

'Wat ik er zo mooi aan vind, is dat somatics even

'Ik denk dat ik een kruisbestuiver ben.'





waardevol is voor ervaren docenten als voor complete beginners. Verrassend genoeg lijken ook veel yogadocenten hun eigen lichaam niet echt volledig te kunnen voelen. Thomas Hanna had daar een term voor: *Sensory Motor Amnesia*.'

'Een groot deel van mijn werk bestaat er uit studenten opnieuw te leren voelen, ademen en bewegen van binnenuit. Ik noem dat uitlijnen. Op die manier kunnen we dan als vanzelf in iedere houding "uitgelijnd" bewegen. Maar belangrijker nog: dat uitlijnen gaat ook over onze waarden, principes en doelen in het leven. En voor mij is het hoogste doel: wie en wat we liefhebben in deze wereld.'



Yogamoves.nl

Workshops/summer retreat Lisa

Workshops/hanna somatic training

België: galini-yoga.be/yogaworkshopsbrussels

website Lisa: living-yoga.ie

Instagram: [@livingyogalisapetersen](https://www.instagram.com/livingyogalisapetersen)

You Tube: [@SomaticYoga](https://www.youtube.com/@SomaticYoga)

'Het net van Indra leert ons dat we verbonden zijn – met alles en iedereen.'

DE BOKSENDE YOGI

Tekst **Marcel van de Vis Heil** | Foto **Dennis Heil**

Geniet van licht én donker

Jarenlang vluchtte ik bewust de Nederlandse winter uit. Herfst- en winterdepressies waren mijn trouwe metgezellen, en na een jaar met weer allerlei klachten en een ernstig vitamine-tekort was de oplossing simpel, en voor mij dankzij mijn werk ook mogelijk: Bali, Rio of Perth, minstens een maand, vaak langer. Totdat ik besloot het dit jaar anders te doen.

Afgelopen winter bleef ik bewust in Europa. Ik zegde een training in Australië af, gaf er daarvoor in de plaats een in Groningen, en trok met Jack — mijn hond — door Nederland. En het sneeuwde. Ik had het ergste gevreesd, maar eerlijk gezegd viel het reuze mee. Jack had er meer moeite mee dan ik — hij wilde soms echt zijn poten niet verzetten, terwijl ik inmiddels al enthousiast stond te stampen in de sneeuw. Misschien was het gewoon de gezonde buitenlucht en het bewegen, maar de aanwezigheid van Jack zelf maakte het verschil: met een hond heb je geen keus, je gaat naar buiten, punt. En in die gedwongen buitenlucht ontdekte ik iets wat ik jaren had gemist: de stille schoonheid van een Nederlandse winter.

De winter is niet mijn favoriete seizoen geworden, maar meebewegen met de seizoenen — dat doet iets goeds met je.

En nu is het bijna zomer. Op mijn pols staat getatoeëerd: dit gaat ook voorbij. Voor mij is dat geen melancholische gedachte, maar een aansporing: geniet zoveel mogelijk van ieder moment, van iedere zonnestraal. Want straks is het voorbij, en de herinnering aan de zomer neem ik mee de winter in.



MARCEL VAN DE VIS HEIL is
Yin-yoga-opleider, bokser en
life coach.

fatyogis.com

Hier in Noord-Portugal zijn de zomers heerlijk maar intens. Midden in de bergen weet je dat de bosbranden komen — dit jaar begonnen ze al in maart. We zijn tot nu toe veilig gebleven, maar je ziet de vuren in de verte gloeien en je ruikt de zware rook die in je longen trekt. Het is een realiteit die je leert omgaan met het oncontroleerbare, met wat groter is dan jijzelf.

En ook dát gaat voorbij.

Dus mijn tip aan mezelf — en aan jou: geniet van de zomer én van de winter. Je hebt ze allebei nodig. Zoals yin yang nodig heeft, heeft licht donker nodig. Zonder winter geen zomer.



Special



Opleidingen

2026-2027

Alle bijdragen in deze special zijn tot stand gekomen in samenwerking met onze partners

Vereniging Yogadocenten Nederland

Samen sterk!



1 VYN is

Vereniging Yogadocenten Nederland! VYN is de grootste beroepsvereniging voor erkende yogadocenten in Nederland, sinds 1978. De vereniging bewaakt de kwaliteit van yoga in Nederland, erkend yogadocentenopleidingen en -docenten, verbindt yogadocenten met elkaar en ondersteunt hen bij verschillende aspecten van het yogadocentschap.

2 Wat betekent eigenlijk 'erkende opleidingen?'

Een VYN-erkende opleiding is een opleiding die door de toetsingscommissie van de VYN kritisch gescreend is. De toetsingscommissie van de VYN toetst yogadocentenopleidingen op inhoud, didactiek en integriteit. Wanneer een opleiding aan de kwaliteitseisen van de VYN voldoet, ontvangt een opleiding een erkenning. Dankzij deze erkenning weten aankomende yogadocenten zeker dat ze een kwalitatief goede opleiding zullen volgen, waarbij aandacht is voor hun persoonlijke ontwikkeling.



3 Wat is het voordeel voor een docent om geaccrediteerd te worden door de VYN?

De VYN toetst niet alleen yogadocentenopleidingen, maar erkent ook yogadocenten. Voor een yogadocent is het immers ook fijn om te laten zien dat je kwaliteitsyoga doceert. Met een VYN-erkenning laat je aan de deelnemers van jouw yogalessen zien dat ze bij jouw in goede handen zijn: dat ze op jouw vakkundigheid kunnen rekenen!

Wanneer je een erkende yogadocentenopleiding volgt, kun je al als student lid worden van de beroepsvereniging van de VYN. Zo geniet je al snel van de vakkennis die de VYN deelt en kom je in contact met andere yogadocenten. Bovendien geniet je van vele voordelen, zoals de collectieve bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering voor yogadocenten.

4 Welke tips of ideeën hebben jullie voor aanstaande yoga docenten?

Kies voor een opleiding die niet alleen goed voelt, maar ook goed is. Zo sta je als kersverse yogadocent steviger in je schoenen: je hebt de juiste kennis in huis om aan jouw studenten over te brengen, je beschikt over de vaardigheden om jouw lessen op een authentieke manier te geven én je hebt een netwerk van kundige, erkende yogadocenten waar je altijd op kunt terugvallen.

Sluit je aan! Kijk op yoganederland.nl welke opleidingen door Vereniging Yogadocenten Nederland erkend zijn.

De Adem en Bewustzijn Academy

Hoe kwam je in aanraking met de adem?

Mijn ademreis begon vanuit een diep verlangen naar eenheid, verbinding en bewustzijn. Via Raya Yoga ervaarde ik voor het eerst hoe het voelt om écht thuis te komen in mezelf. Maar het was verbonden ademwerk dat mij nog dieper bracht, naar de lagen in mezelf die jarenlang verborgen waren gebleven. Diep ademproceswerk bracht me in contact met emoties, overtuigingen en onverwerkte ervaringen die nog opgeslagen lagen in mijn geheugen. Ik ontdekte hoe krachtig de adem is: hoe het blokkades herkend en verzacht, emoties in beweging brengt en ruimte creëert voor rust, liefde en vrijheid.

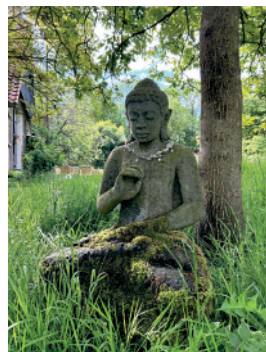
Sinds wanneer ben je de opleiding gaan geven?

Tijdens een ademreis in Turkije (2003) werd alles helder. Ik ontdekte hoe je adempatroon laat zien waar je staat in je leven en je vertelt hoe vrij je bent, hoeveel spanning je draagt en hoeveel ruimte je jezelf gunt om te voelen. Dat inzicht werd de basis van de Adem en Bewustzijn Academie.

Met de ABA heb ik een plek gecreëerd waar jij volledig jezelf mag zijn. Een veilige haven waarin je kunt vertragen, voelen en je bewust worden wie je in essentie bent. Ik geloof dat echte transformatie ontstaat wanneer je jezelf liefdevol ontmoet, herkent en accepteert.

We leven in een tijd waarin iedereen verlangt naar rust, betekenis en verbinding. Stress en overbelasting nemen toe, terwijl je hart vraagt om aanwezigheid.

Interview met Wilna Eenkhoorn



DE ADEM EN BEWUSTZIJN ACADEMIE

Wilna Eenkhoorn

Website: ademenbewustzijnacademie.nl

Email: info@ademenbewustzijnacademie.nl

Telefoon: 0621541229

Wat maakt jouw opleiding uniek?

De opleiding combineert ademwerk, yoga en bewustzijnsontwikkeling op een diepe en praktische manier. Je leert niet alleen ademtechnieken, je maakt zelf een diepe innerlijke ademreis. Hoe meer jij jezelf leert kennen, hoe krachtiger jij aanwezig kunt zijn voor de ander. Ik zie hoe mensen veranderen tijdens dit proces. Je start met onzekerheid of scepsis en gaandeweg ontstaat er vertrouwen, vrijheid en vreugde. Je leert

luisteren naar je lichaam, je intuïtie en je adem.

Wat je uiteindelijk meeneemt, gaat verder dan een diploma. Je ontwikkelt zelfbewustzijn, innerlijke rust, belichaamd leiderschap en het vertrouwen om je eigen pad te volgen. Mijn missie: je herinneren aan wie je werkelijk bent.

Vrij. Liefdevol. Bewust. In verbinding met jezelf.

**‘Mijn missie: je herinneren aan wie je werkelijk bent.
Vrij. Liefdevol. Bewust. In verbinding met jezelf.’**

Ontdek de magie van Divine Ayurveda

Interview met Frederieke Couvee

Wat maakt jullie opleiding bijzonder?

De manier waarop wij bij Divine Ayurveda lesgeven onderscheidt zich doordat we Ayurveda heel sterk vertalen naar het leven van nu. We maken de eeuwenoude vedische kennis toepasbaar in deze moderne wereld. Ayurveda gaat veel verder dan alleen voeding en leefstijl. Bewustzijn en psychologie spelen een centrale rol in onze opleidingen. In deze moderne tijd waarin er zoveel chaos en prikkels zijn, geloven wij dat juist bewustzijn het belangrijkste medicijn is. Wat vind jij het mooiste/ interessantste aan Ayurveda?

Mijn specialisatie ligt in Ayurvedische psychologie en Vedische filosofie. In de opleiding kijken we daarom niet alleen naar fysieke klachten, maar ook naar de diepere lagen daaronder. Volgens Ayurveda zijn 'onverteerde' emoties net zo belastend als onverteerd voedsel. Leren voelen is belangrijk. We hebben op school zo goed geleerd om te denken, maar Ayurveda leren bestaat meerdere lagen. We zien ook dat studenten gedurende de opleiding steeds meer leren vertrouwen op hun intuïtie en dichter bij hun dharma, hun levenspad komen. Dat is voor mij een van de belangrijkste lessen van Ayurveda: dat je leert leven in lijn met wie je werkelijk bent.

Hoe is Ayurveda toepasbaar in het dagelijks leven?

Een van mijn belangrijkste motto's is: doe wat je kan. Juist kleine veranderingen kunnen een enorme impact hebben. Heb je een volle agenda en weinig budget? Er zijn altijd eenvoudige dingen die je kunt toepassen. Heb je geen geld om een detox in India te doen? Drink dan de hele dag door gekookt water. Dat helpt het lichaam om afvalstoffen los te laten en kost bijna niets. Het dagelijkse leven is mijn grootste leermeester. Iedere dag gebeuren er dingen waarin de Ayurvedische principes zichtbaar worden. Moeilijke situaties bevatten vaak precies de lessen die nodig zijn om te groeien. Maar ook jezelf en de mensen in de rij bij de Albert Heijn observeren kan voor enorme openbaringen zorgen. Iedere dag worden we gespiegeld en uitgedaagd om te groeien.

Wat houdt jou geïnspireerd?

Wat ik het mooiste vind aan lesgeven, is dat je vanaf de zijlijn ziet hoe diep de transformatie bij studenten plaatsvindt. Regelmatig zijn er studenten die met complexe klachten het jaar beginnen en na het studiejaar voor het eerst klachtenvrij zijn. Maar daar stopt het niet: Ik heb studenten grote keuzes zien maken die eindelijk in lijn lagen met hun ware natuur. Dat blijft voor mij het meest bijzondere aan Ayurveda: dat het mensen helpt om steeds dichter bij zichzelf te komen.



De Online Jaaropleiding Ayurvedische Voeding- en Leefstijl Coach start in september 2027.

De lessen zijn afwisselend live en online. Kijk voor alle informatie op: divine-ayurveda.com
Neem vrijblijvend contact op voor een kennismakingsgesprek!
secretariaat@divine-ayurveda.com

Kun je niet wachten en wil je nu al meer weten over Ayurveda?
Luister dan naar de **Divine Ayurveda Podcast**,
waarin ik je elke vrijdag meeneem in de magische wereld van Ayurveda.

Do Your own Yoga



Interview Angela de Jager

Hoe zag jouw eigen pad eruit voordat yoga een centrale rol kreeg, en wat was het moment dat je besloot dit door te gaan geven?

‘Mijn yogareis is begonnen op mijn 15^e toen bij mij ADHD (en autisme) werd geconstateerd en ik door mijn huisarts werd doorverwezen naar yoga. Vanaf dat



moment heeft yoga (met tussenpozen) een belangrijke rol gespeeld in mijn leven. Het was een manier om rust te creëren in mijn hoofd, een manier om van mijn lichaam te leren houden na eetstoornissen en voor mijn lichaam te zorgen na ongelukken, een manier om te bewegen nadat mijn danscarrière door blessures tot een einde kwam, en een manier om verdieping in mijn leven te brengen.’

Wat is jouw ervaring als yogatrainer?

‘In de loop der jaren heb ik vele honderden uren aan trainingen gevolgd in uiteenlopende richtingen en bij diverse docenten. Op deze wijze heb ik een breed scala aan kennis en ervaring op kunnen doen die ik graag met anderen deel. Gedurende de vele trainingsuren werd ook mijn passie voor anatomie aangewakkerd. Het heeft er zelfs toe geleid dat ik de HBO studie voor fysiotherapie ben gaan doen, om van daaruit een betere basis voor mijn anatomie-trainingen voor yogadocenten te creëren.’



Wat is de top drie wat jouw opleiding uniek maakt?

‘De trainingen van Do Your Own Yoga worden gekenmerkt door een enthousiasme en passie die inspirerend en aanstekelijk zijn voor alle deelnemers. Als trainer weet ik als geen ander de praktische vertaalslag te maken van de theorie (die soms best droog en ingewikkeld kan zijn) naar de yogapraktijk.

De trainingen worden altijd gegeven in kleine groepen en er is dus in elke training slechts een beperkt aantal plekken beschikbaar. Dit is een bewuste keuze zodat iedere deelnemer verzekerd is van voldoende aandacht en zodat er genoeg ruimte is voor vragen en persoonlijke inbreng.’

Welke waardevolle les of aanmoediging wil je lezers meegeven die nog twifelen om de stap naar een docentenopleiding te zetten?

‘Yogatrainingen zijn een flinke investering: niet alleen in kennis en tijd, maar vooral in jezelf. Neem dus je tijd om je goed te verdiepen in de inhoud van een training, maar zeker ook in hoe de training gegeven wordt. Neem contact op met de aanbieder om kennis te maken en jouw behoeften te bespreken. Zodat je voor een training kiest die past bij jou en wat jij nodig hebt op dit moment!’

www.doyourownnyoga.com
info@doyourownnyoga.com

‘.. mijn passie voor anatomie heeft er zelfs toe geleid dat ik de HBO studie voor fysiotherapie ben gaan doen, om van daaruit een betere basis voor mijn anatomietrainingen voor yogadocenten te creëren.’

IMC Mensontwikkeling

Van binnen naar buiten



Er is een moment waarop yoga meer wordt dan beweging. Waarop de stilte op de mat vragen wakker maakt die je niet langer kunt negeren. *Wie ben ik eigenlijk? Wat wil ik werkelijk? Hoe leef ik vanuit mijn kern?* Precies daar begint het werk van IMC Mensontwikkeling. Het fundament van IMC Mensontwikkeling is de Opleiding Intuïtief Coachen.

Deze opleiding is geen vervolgopleiding in de klassieke zin. Het is een verdieping — voor mensen die al bewust op weg zijn. Yogadocenten, coaches, therapeuten, begeleiders, maar ook leidinggevend en professionals die merken dat hun werk raakt aan de grote vragen van mensen. Vanuit je yogabewustzijn werk je al met lichaam, adem en aanwezigheid, dan weet je: echte verandering begint niet in het hoofd. De opleiding Intuïtief Coachen geeft je de taal, de tools en de diepgang om die overtuiging ook professioneel in te zetten.

Intuïtie is bij IMC Mensontwikkeling geen bijzaak

Bij IMC werken we vanuit drie onlosmakelijk verbonden pijlers: Intuïtie, Mens en Competenties. Niet als losse modules — als één geheel. Intuïtie is voor ons een professionele kwaliteit. De stille kennis die je al hebt, als je er daadwerkelijk bij kunt komen. Onze opleidingen helpen je om die kennis te vertrouwen, deze te gebruiken en door te geven. Dat sluit naadloos aan op wat yogabeoefenaren al kennen: de verbinding tussen lichaam, geest en ziel als vertrekpunt voor alles wat je doet.

Zingeving en bewustwording als fundament

Yoga gaat over aanwezig zijn. Over het loslaten van wat niet meer dient. Over groeien naar wie je wezenlijk bent. Onze opleidingen gaan over precies hetzelfde — ook in contact met anderen. Systemisch werken, lichaamsbewustzijn, intuïtief coachen — het zijn werkvormen die raken aan dezelfde laag als yoga: het onzichtbare zichtbaar maken, het vastgelopen in beweging brengen.

Wat maakt IMC uniek?

Wij zijn een kleinschalige academie met veel persoonlijke aandacht. Elk mens, elk team, elke organisatie heeft zijn eigen systeem — met eigen patronen, eigen kracht en eigen blinde vlekken.

Wat wij bieden is geen methode om te volgen. Het is een uitnodiging, om van binnen naar buiten te leven. Als coach, begeleider en als mens. Niet half maar ten volle.



imc
mensontwikkeling

Meer weten over de opleiding Intuïtief Coachen of het aanbod van IMC Mensontwikkeling?
Kijk op www.mensontwikkeling.nl of neem direct contact op met
Willemijn Botermans 06 55784594

Samsara Yoga Opleidingen

Yoga die je niet verandert, maar onthult

Niet veranderen, maar meer jezelf worden

Je geniet van je wekelijkse yogales, maar je merkt ook dat je verlangt naar meer. Naar verdieping, naar een bewustere manier van leven. Naar een diepere zoektocht.

Een uitnodiging, geen eindpunt

Bij Samsara Yoga Opleidingen staat die persoonlijke ontwikkeling centraal. De opleiding is geworteld in de non-duale onderwijs traditie van de Advaita Vedanta, hatha- en jnana yoga en integreert eeuwenoude Oosterse wijsheid met moderne Westerse wetenschap in een praktische toepasbaarheid in het dagelijks leven.

Jouw tempo, jouw richting

Sommige studenten willen yogadocent worden of overwegen een carrièreswitch. Anderen zoeken bewustzijn en innerlijke rust. De openheid binnen de opleiding maakt haar toegankelijk voor iedereen. Je leert niet alleen yoga — je leert oordeelloos kijken naar jezelf en naar de patronen die je dagelijks leven sturen. Betrokkenheid, reflectie en persoonlijke begeleiding door een vast team van ervaren docenten vormen de kern.

Een traject dat met je meegroeit

De vierjarige opleiding bouwt stap voor stap op. Elk jaar beslis je of je verder gaat: van een persoonlijk basisjaar via een VYN200-uurs instructeursopleiding naar de volledige VYN/EYU500-uurs docentenopleiding. Thema's als yogafilosofie, asana, pranayama, meditatie, anatomie, somatisch lichaamswerk en didactische vaardigheden komen samen in een traject waarin ervaring centraal staat — zonder prestatiecultuur, in je eigen tempo.

Zichtbaar maken wat je ten diepste al bent

Yoga bij Samsara nodigt je uit om te ervaren wat je ten diepste al bent: niet om iemand anders van je maken. Vanuit die plek van zijn ontstaat vanzelf meer helderheid, vertrouwen en richting — op de mat én daarbuiten.



Samsara Yoga Opleidingen

Schiedam

Erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) & Europese Yoga Unie (EYU)

Vierjarige opleiding: basisjaar · VYN200u · VYN/EYU500u

Download de gratis studiegids en bezoek de open dag op 4 september 2026 of vraag een persoonlijke intake aan.

www.samsara.nl

info@samsara.nl

“De yogaopleiding van Samsara is geen route naar een eindpunt,
maar een uitnodiging om thuis te komen bij jezelf.”

Thermen Retreats

Waar rust een laag dieper gaat

Wat is het karakter van jullie Retreats en hoe past dit bij Thermen Resorts?

Veel mensen herkennen het gevoel: een vol hoofd, altijd “aan” staan en weinig ruimte om echt stil te staan.

Vanuit Thermen Resorts helpen we gasten al jaren om meer rust en balans te ervaren; met Thermen Retreats gaat die ervaring een laag dieper. Niet alleen ontspannen, maar ook echt vertragen. Even afstand nemen van de drukte en weer voelen hoe het met je gaat. Onze missie is een stressvrijer leven voor iedereen, waarin rust, aandacht en begeleiding helpen om uit het hoofd en meer in het lichaam te komen. Juist daar ontstaat ruimte om écht stil te staan en te kunnen voelen wat jij nu nodig hebt. Niet alleen in dit moment, maar ook na de retreat.

Hoe ziet de invulling van een dag eruit?

Onze retreats volgen geen strak programma, maar een natuurlijk ritme waarin rust, verdieping en ontspanning samen komen.

Wij werken met verschillende yogavormen – van rustig en herstellend tot iets actiever – afgestemd op de groep. Iedereen kan meedoen. Onze trainers brengen niet alleen kennis mee, maar vooral het vermogen om aan te voelen wat deelnemers nodig hebben.

De dag begint vaak met meditatie of yoga, afgewisseld met wellness, rustmomenten en tijd voor jezelf. Geen overvolle dagen of haast, maar ruimte om te vertragen, op adem te komen en weer dichterbij jezelf te komen.

Locaties en voeding: hoe dragen deze bij aan de ervaring?

De ervaring begint al bij aankomst. Elke resort heeft een eigen sfeer en ligging, maar overal voel je dezelfde rust.

Door bewust afstand te nemen van dagelijkse prikkels ontstaat ruimte om meer in het moment en in het lichaam te komen. De warmte van de sauna's, het water van onze baden, de stilte helpen daarbij, je gaat extra in de vertraging en verzachting.



Voeding sluit hierop aan. Licht, voedzaam en seizoensgebonden eten. En soms gaat het een stap verder, zoals bij de Ayurvedische Detox & Yoga waar voeding helpt om los te laten wat niet meer nodig is. Of bij een meer klassieke detoxvariant, met sappen.

Dat vraagt soms even schakelen. Maar het effect is direct voelbaar; meer helderheid, rust en ruimte.

Wat nemen de deelnemers mee naar huis?

Wat mensen meenemen, laat zich niet altijd makkelijk uitleggen. Het zit niet in één inzicht, maar in hoe het voelt. Een moment waarop het stil wordt in je hoofd, het lichaam ontspant, er weer ruimte komt. Deelnemers omschrijven het als: “alsof er weer ademruimte is”. En dat werkt door, ook thuis. Omdat ze ervaren hebben hoe het óók kan voelen.



THERMENretreats

Thermen Retreats

www.thermenresorts.nl/retreats

‘Meer helderheid, rust en ruimte.’

Interview met **Pinky More**

Indian Classical Yoga



Indian Classical Yoga

www.indianclassicalyoga.com
indianclassicyoga@gmail.com
+31633636111

Studio in Nederland:
Zenboks Academy
Middachtensingel 143
6824 HK Arnhem

Centrum in Frankrijk:
Centre Lothlorien, The Yoga Institute
France
Domaine de Moiron
52800 Foulain

Eerstvolgende opleiding
3 tot 31 oktober 2026

De Oorsprong: Hoe zag jouw eigen pad eruit voordat yoga een centrale rol kreeg, en wat was het moment dat je besloot dit door te gaan geven?

Yoga was altijd al om me heen toen ik opgroeide, maar niemand noemde het 'yoga'. Het was gewoon de manier waarop we leefden. De discipline, de band met het gezin, de manier waarop we aten, ademden, baden en ons gedroegen.

Naarmate ik ouder werd volgde ik het pad dat de maatschappij je voorschrijft. Ik werkte hard, bereikte de dingen waarvan ik dacht dat ze voldoening zouden brengen, en van buitenaf gezien leek alles compleet. Maar innerlijk voelde er nog steeds iets ontbreken. Er was succes, maar geen echt geluk. Het keerpunt kwam tijdens een van de donkerste periodes van mijn leven. Yoga kwam op een bewuste manier echt in mijn leven. Het hielp me weer in contact te komen met mezelf. Yoga gaf me een gevoel van evenwicht en helderheid dat ik nog nooit eerder had ervaren. Ik begon yoga te delen omdat het de manier waarop ik het leven ervoer echt had veranderd, en ik wilde dat anderen diezelfde verbinding in zichzelf zouden ervaren.



De Omscholing: Veel lezers dromen van een carrière-switch. Waarom is dit hét moment om te kiezen voor het pad van yoga-docent?

Leer eerst de yogalevenswijze te begrijpen en er zelf naar te leven. Bij yoga gaat het niet alleen om zaken doen, trends of geld verdienen, maar om genezing, zelfbewustzijn en het helpen van anderen. Als je trouw blijft aan dat pad en innerlijke voldoening vindt, volgt al het andere, inclusief succes, vanzelf.

Waarom deze opleiding: de top drie wat jouw opleiding uniek maakt?

Wat onze lerarenopleiding onderscheidt, is dat we geen trends volgen. We geven les in yoga in zijn traditionele en klassieke vorm, zoals het bedoeld is om begrepen en beleefd te worden.

- 1 We kijken we naar wat je echt nodig hebt, niet alleen naar wat je wilt.
- 2 We helpen je om naar de kern van jezelf te gaan en van binnenuit te genezen.
- 3 We leren je dat je, voordat je anderen kunt helpen, je eerst jezelf moet helpen en begrijpen.

Yoga gaat niet over presteren, maar over transformatie. Er zijn genoeg yoga-docenten in deze wereld; we hebben meer yogi's nodig!

Lezersaanbieding

Kom in de zomervakantie met Pinky kennismaken tijdens een 7-daagse Yoga of Ayurveda retraite in Frankrijk. Reserveer op indianclassicalyoga.com o.v.v. lezersaanbieding en krijg € 50,- korting!

Interview Annet van de Woestijne

Yogaschool de Toermalijn

Waarom deze opleiding?

Bij Yogaschool de Toermalijn vinden wij het belangrijk dat je je eigen yogapad kunt uitstippelen. Na het basisjaar voor docent integrale yoga kun je zelf kiezen of je verder groeit naar niveau 2, 3 en 4 of dat je een specialisatie kiest zoals Yin Yoga of stoelyoga. Ook na de vierjarige opleiding kun je verder groeien in de Masteropleiding integrale yoga.

Onze opleidingen zijn kleinschalig en toegankelijk en geregistreerd bij het CRKBO (Centraal Register Korte Beroepsopleidingen). Als Yogaschool zijn wij verbonden aan de SYN (Samenwerkende Yogadocenten Nederland). Na het volgen van de vierjarige docentenopleiding Integrale Yoga en het schrijven van de eindschrijving krijg je een diploma dat erkend is door de SYN.

Transformatie

Meer zelfvertrouwen, een groeiend bewustzijn, veel inspiratie en herkenning en een duidelijke spirituele ontwikkeling zijn belangrijke punten die we zien bij onze leerlingen. Het begint met de transformatie in jezelf, je ziet, voelt en ervaart wat integrale yoga met jouw lichaam en mind doet en daarna leer je om dit door te geven aan jouw eigen leerlingen. Docenten staan na de opleiding zelfverzekerd voor de groep en kunnen goed inspelen op de behoeften van hun leerlingen. Dit zorgt ervoor dat integrale yoga toegankelijk wordt voor iedereen en dat de liefde en aandacht voor de medemens zich verspreid via je hart.

Mijn advies voor nieuwe leerlingen

Denk je erover om een yogadocententraining te gaan volgen, maar weet je niet waar te beginnen? Kijk dan welke opleiding voor jou eruit springt en vraag of je mag langskomen voor een kennismaking of proefles. Een live opleiding biedt daarbij zoveel meer verdieping dan online. Het contact met de docent, de individuele begeleiding tijdens een stageles, het uitvoeren van opdrachten en de interactie in een groep zijn allemaal onderdelen van jouw spirituele groei en staan bij ons voorop.



Je bent van harte welkom om langs te komen en de sfeer te proeven. We werken in groepen van maximaal 10 leerlingen, zodat er voldoende aandacht is voor iedereen. Ieder mens is uniek en dat komt zeker ook in de yoga opleidingen naar voren.

Ook voor gevorderde docenten zijn er mogelijkheden zoals de Masteropleiding, de Yinyogateachertraining level 1 en 2 of de stoelyogadocententraining.



Kennismaken via proefles of persoonlijk gesprek.

Website www.yogaschooldetoermalijn.nl

Mail: info@praktijkdetoermalijn.nl

Telefoon Annet: 06 22 05 26 93

de Toermalijn
Yogaschool

Yogaschool de Toermalijn geeft opleidingen in Sommelsdijk op Goeree Overflakkee en in Scharendijke in Zeeland. Yogi's die verder willen groeien als yogadocent zijn bij ons van harte welkom!

SanaYou YOGAcademy

Yogadocent worden: Droom óf Doen?

Sandy Karsten over
twijfel, lef en de
yogaopleiding die past
bij jouw leven

Hoe weet je of er een yogadocent in jou schuilt?

'Yogadocenten in spé herken je zo: ze zitten vooraan in de les, stellen slimme vragen en blijven na afloop. Ze weten al lang dat ze een yogaopleiding willen volgen, maar er is vaak wel iets wat hen tegenhoudt. Te druk. Denken dat je er nog steeds niet klaar voor bent. Maar op een gegeven moment stel je jezelf de vraag: wacht ik op het perfecte moment, of creëer ik het?'

Wat moet je kunnen voordat je aan een yogaopleiding begint?

'Minder dan je denkt. Een oprecht verlangen om yoga te begrijpen en te delen. De rest bouwen we samen op. Met degelijke anatomische kennis, het verkennen van meerdere yogastijlen en een opleiding die past bij hoe je leeft. Klassikaal in Zwolle, erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) en Yoga Alliance. Of online, in je eigen tempo, eveneens erkend door Yoga Alliance.'

Klassikaal of online: allebei volwaardig, of toch niet?

'Nee, eerlijk gezegd niet. Klassikaal betekent meer beleving, meer directe interactie. Dat verschil is er gewoon. Maar online kan je wél heel ver brengen, mits je de mogelijkheden benut. We bieden een actieve community, live coach-calls, persoonlijke feedback op je lesvideo en een één-op-één eindtraject. Maar als jij nooit de community opzoekt, nooit om feedback vraagt, dan blijf ik een gezicht uit de videolessen. De begeleiding is er, jij moet hem wel pakken.'



Wat is het juiste moment om die stap te zetten?

'Stop met wachten. Het perfecte moment bestaat niet. Wat wel bestaat: een erkende opleiding die meegaat met jouw leven, opgebouwd vanuit traditie met de mogelijkheden van nu. De puzzelstukjes vallen op hun plek, maar begin én wees proactief. Want je wordt geen yogadocent door alleen maar door video's te scrollen.'



SanaYou YOGAcademy

www.sanayou.com

- Klassikale 200-uurs Teacher Training starten in januari en september.
- 300-uurs vervolgoopleidingen Yin Mastery en Yoga Awakening

YOGACADEMY
SanaYou

- Online 200-uurs Teacher Trainings: in je eigen tempo
- Doorlopend verdiepende bijscholing en specialisaties, online en klassikaal.

'Stop met wachten. Het perfecte moment bestaat niet.' (SANDY)

YOGAMOVES

20 jaar teachertrainingen

Wanneer yoga iets wordt om door te geven

Misschien heb je het zelf weleens gevoeld tijdens een yogales. Dat je na een uur bewegen en ademen helderder naar buiten loopt dan je binnenkwam. Rustiger. Meer aanwezig. Voor veel mensen ontstaat daar ook een vraag: wat maakt yoga zo krachtig? En hoe breng je dat over op anderen?

Vanuit die nieuwsgierigheid ontstond ruim 20 jaar geleden de Yoga Moves Teacher Training. Hilary Brown begon destijds met het opleiden van docenten voor de eigen studio, in een periode waarin er in Nederland nog maar weinig Yoga Alliance erkende opleidingen bestonden. Inmiddels groeide de opleiding uit tot een van de bekendste vinyasa teacher trainingen van Nederland en vonden honderden teachers via Yoga Moves hun plek voor de groep.

Wat maakt de opleiding bijzonder?

Wat de opleiding bijzonder maakt, is de combinatie van kwaliteit, praktijk en persoonlijke aandacht. Deelnemers leren niet alleen over anatomie, sequencing en filosofie, maar oefenen ook veel met lesgeven. Hoe begeleid je een groep op een rustige en duidelijke manier? Hoe gebruik je stem? Hoe bouw je vertrouwen op wanneer iedereen naar jou kijkt? Veel deelnemers beginnen zonder het plan om direct yoga-docent te worden. Soms start iemand vanuit persoonlijke verdieping of de behoefte om yoga beter te begrijpen. Juist daardoor ontstaat er binnen de opleiding een open en toegankelijke sfeer. Er is ruimte om vragen te stellen, te oefenen en een eigen manier van lesgeven te ontwikkelen.



Oefenen met lesgeven

Na afronding van de opleiding krijgen afgestudeerde teachers de mogelijkheid om community classes te geven bij Yoga Moves in Utrecht. Voor veel nieuwe docenten is dat een belangrijke eerste stap. Je leert omgaan met grotere groepen, doet echte praktijkervaring op en blijft verbonden aan een community van teachers en trainers.

Naast de 200hr opleiding biedt Yoga Moves ook vervolgoopleidingen en trainingen aan op het gebied van Yin, Pilates, meditatie, ademwerk en advanced vinyasa. Veel teachers blijven daardoor nog jaren verbonden aan de studio en de community.

Een teacher training begint niet altijd met de wens om docent te worden. Soms begint het gewoon met het gevoel dat je dieper wilt begrijpen waarom yoga zoveel invloed heeft op hoe je leeft, beweegt en aanwezig bent in het dagelijks leven.

De Vinyasa 200hr Teacher Training Start in september 2026 met het programma op donderdagen, en in januari 2027 in de weekeinden. Goed om te weten: hoe eerder je inschrijft hoe voordeliger de training.

Meer informatie:
[Yogamoves.nl/teachertraining](https://yogamoves.nl/teachertraining)

‘De opleiding groeide uit tot een van de bekendste vinyasa teacher trainingen van Nederland’



Kies voor kwaliteitsyoga

Of je nu docent wilt worden of je yogapad wilt verdiepen — een stevige basis is essentieel.

Kies voor een erkende yogadocentenopleiding: kwaliteitsyoga met aandacht voor jouw persoonlijke ontwikkeling, vakkundige begeleiding én een sterke verbinding met de traditie.

Kijk op: yoganederland.nl/yogadocent-worden voor de informatie die je nodig hebt.



**Vereniging
Yogadocenten
Nederland**

**India
Yoga
reis**

Yoga | scholing

**14 februari
t/m 3 maart
2027**

**Het hele programma
is gericht op Yoga!**

**Leven als een yogi in een ashram aan de voeten
van de Himalaya.**

Volledige reisbegeleiding door Liesbeth de Beurs en
geweldige leraren in de ashram.

Meer informatie vind je op www.yogamaarssen.nl
of bel naar 0653471436

Nassastraat 16.2 Maarssen | 06 53471436 | www.yogascholing.nl

39 bijlesingspunten
bijw. vrij

YOGA ACADEMY

VYN 200

**Yin & Yang Yoga
Teacher Training**

klassikaal in Zwolle · start september 2026

*Allround yoga opleiding waar
Yin & Yang samenkomen*

- 4 modules van 50 uur
- bepaal je eigen tempo
- persoonlijke begeleiding
- VYN & Yoga Alliance erkend

– ook RYT300 & Specialisaties bij SanaYou YOGAcademy –

Ontdek de opleiding(en):
www.sanayou.com



samsara
yoga opleidingen

22 mei 2026
open dag

Persoonlijk yoga verdiepingsjaar
VYN200u yoga instructeur
VYN/EYU500u allround yoga-docent

nonduale hatha en jnana yoga
klassieke filosofie en moderne wetenschap
persoonlijke ontwikkeling en didactiek






Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

Vereniging
Yogadocenten
Nederland

info@sparkoflightyoga.com

yoga opleidingen
& bijscholingen

Spark of Light Yoga



hatha yoga (200 uur)
yin yoga (100 uur)
yoga nidra (100 uur)
energetische aspecten (100 uur)

Verdiep je in de wijsheid van yoga & omarm het proces naar meer vrijheid van geest - steeds helderder & stralender.








Yoga
verruimt je blik
& maakt de wereld mooier

Spark of Light Yoga is erkend door Yoga Alliance en Vereniging Yogadocenten Nederland



YIN CENTRUM

Hét opleidingscentrum voor Yin Yoga
in Midden-Nederland

100 uur
200 uur

**Yin Yoga
Docenten Opleiding**

Start 2x per jaar

info@yincentrum.nl | www.yincentrum.nl





Koele adem, kalm lichaam:

Stoelyoga en ademtechnieken voor hete dagen

STOELYOGA
MET PAULA

Tekst Paula Jap Tjong | Foto's Harold Pereira

Wanneer de temperatuur stijgt, kan je energie juist afnemen. Waar je in andere seizoenen misschien kiest voor een dynamische yoga-practice, vraagt de warmere zomer om zachtheid, vertraging en verkoeling. Stoelyoga biedt dan een verrassend effectieve manier om tot ontspanning te komen: toegankelijk, licht en perfect om het zenuwstelsel tot rust te brengen zonder extra warmte op te bouwen. Bovendien kun je het overal doen - thuis, op kantoor of gewoon buiten in de schaduw - en je hebt er geen yogamat voor nodig.

Hitte heeft niet alleen invloed op je lichaam, maar ook op je gemoed. Prikkelbaarheid, rusteloosheid en vermoeidheid liggen op de loer wanneer je systeem oververhit raakt. Je hartslag kan hoger zijn, je adem oppervlakkiger en je concentratie minder scherp. Door bewust te bewegen en te ademen, help je je lichaam om spanning los te laten en binnenuit af te koelen. Zo creëer je een natuurlijke balans, zelfs op de warmste dagen.



**STOELYOGA
VOOR IEDEREEN!**

Paula Jap Tjong is stoelyogadocent en oprichter van Stoelyoga Nederland.
Stoelyoga-nederland.nl

Zachte houding: Zittende zijwaartse buiging

Ga rechtop op een stoel zitten, met je voeten stevig op de grond en je rug lang. Ontspan je schouders. Plaats je linkerhand op de zitting en laat je rechterarm hangen. Buig vervolgens rustig naar rechts, zonder te forceren of in te zakken. Houd ruimte in je borst en blijf doorademen. Voel hoe er lengte ontstaat in

je linkerflank en stel je voor dat je adem daar verkoeling brengt. Met elke inademing creëer je ruimte, met elke uitademing verzacht je verder in de houding. Blijf hier 5 tot 8 ademhalingen en wissel daarna van kant. Deze houding opent de flanken en rekt de nek, ondersteunt een diepere ademhaling en helpt opgebouwde spanning los te laten – vooral wanneer de hitte zwaar aanvoelt.



Verkoelende ademhaling: Sitali pranayama

Ga comfortabel op een stoel zitten met een rechte, maar ontspannen rug. Rol je tong tot een buisje (of houd je lippen licht getuit als dat niet lukt). Adem langzaam en bewust in via je tong, alsof je koele lucht naar binnen zuigt. Sluit daarna je mond en adem rustig uit door je neus. Herhaal dit 8 tot 10 ademhalingsrondes en neem daarna even de tijd om na te voelen. Merk op of je adem rustiger is geworden en je lichaam iets

meer ontspannen aanvoelt. Deze ademtechniek staat bekend om het verkoelende effect op lichaam en geest - alsof je een innerlijke airco activeert. Ideaal na inspanning of op een warme middag. Door deze eenvoudige combinatie van beweging en ademhaling creëer je een waardevol rustmoment in je dag. Stoelyoga herinnert je eraan dat je geen intensiteit nodig hebt om balans te vinden - soms is zachtheid precies wat je nodig hebt.



Healing Mountain

40

yoga international



Na jaren van omzwervingen streken Raymond Landgraaf en Blanca van den Brand, in 2013 met hun jonge gezin neer in Noord-Italië. Ze werden geraakt door de stilte van de bergen en de helende kracht van de natuur. Daar werd Raymond herinnerd aan zijn jeugddroom en besloot hij zijn natuurervaringen met anderen te gaan delen.

Tekst en fotografie Tessa Jol

*‘Door de eenvoud en
onvoorspelbaarheid van de bergen
ontstaat overgave, veerkracht en
verbinding met de natuur.’*

Raymond, huisarts en acupuncturist en Blanca, relatietherapeut en schrijfster hebben werkelijk op allerlei plekken in de wereld gewoond en gewerkt. Terugblikkend begon het in Chili en Peru, waar Raymond verbleef in het kader van een uitwisselingsprogramma voor zijn studie ontwikkelingseconomie. Het jonge stel bracht tijd door bij de Ese'Ejia, een indianenvolk, waar ze onderzoek deden naar de invloed van ecotoerisme op inheemse stammen. 'Toen ik diep in de jungle van Peru onder leiding van een sjamaan Ayahuasca dronk werd alles helder', vertelt Raymond. 'Twijfels over wat te doen in mijn leven verdwenen. Ik wilde geneeskunde gaan studeren en met natuurgeneeskunde combineren. Terug in Nederland maakte ik mijn studie economie af en had ik het geluk meteen ingeloot te worden bij geneeskunde. Al snel merkte ik echter dat ik ook in die studie iets miste.' Het werd een zoektocht. Samen met Blanca trok Raymond naar de Himalaya waar hij onderzoek deed naar de samenwerking tussen westerse en Tibetaanse geneeskunde. Hij leerde de Tibetaanse taal en verdiepte zich in het boeddhisme.

Mythische ervaring

Aan het einde van een studiejaar aan de universiteit van Colorado in de Verenigde Staten volgde Raymond een leiderschapscursus in de Rocky Mountains. Daar had hij had een trans-formerende, mythische ervaring. 'Na het afronden van een *Vision Quest* beklom ik een 4500 meter hoge berg waar op de top plots vlak naast mij de bliksem insloeg. De energie van die inslag veroorzaakte een verschuiving in mijn hele wezen. Ik dacht dat ik zou sterven: mijn hele leven flitste aan me voorbij en ik kreeg een heldere ingeving over een Wildernis Academy die ik later in mijn leven zou oprichten.'

Afgestudeerd als econoom en huisarts met een specialisatie in traditionele Chinese geneeswijze en acupunctuur kwam Raymond met zijn jonge gezin, inmiddels hadden ze twee kinderen, onverwacht in Noord-Italië terecht. 'We stonden op het punt om naar Nieuw-Zeeland te verhuizen waar ik als huisarts zou gaan werken. Maar vlak voor ons vertrek gingen we nog even op vakantie in de Italiaanse Alpen. We reden het dal van Alagna Valsesia in en werden gegrepen door de



prachtige ongerepte natuur en de middeleeuwse dorpjes. Waarop Blanca zei: "Kunnen we niet hier gaan wonen? Veel dichterbij huis."

We spraken nog geen woord Italiaans, maar het voelde als een goed plan. Ik ben toen spontaan een huisartspraktijk binnengestapt met de vraag of er misschien werk voor mij was. En zo is het gegaan. We werden hartelijk ontvangen in de gemeenschap en Italiaans leerden we snel. We voelden ons thuis tussen de bergmensen en berggeiten.'

Back to Basic

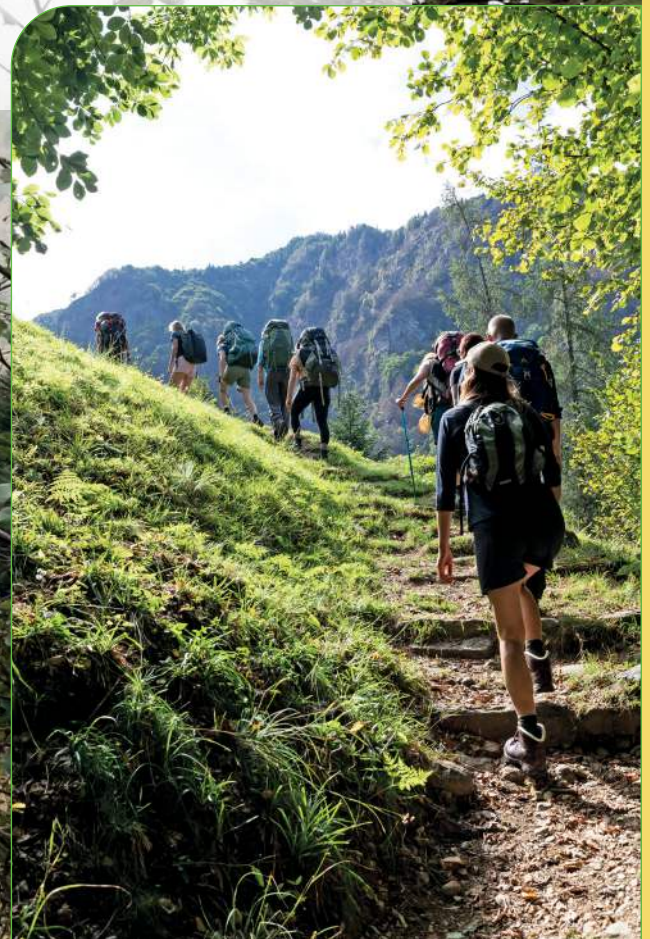
In de stilte van de bergen ervoer Raymond opnieuw de helende kracht van de natuur en de magie van de Alpen en herinnerde hij zich zijn jeugddroom. Hij besloot naast zijn werk als arts ook back to basics-expedities te gaan organiseren. En zo werd *Otro Elements* geboren.

In 2018 tipte een bevriende berggids Raymond en Blanca dat er een stuk land op een berg te koop stond aan de voet van het Monte Rosa-massief. Het ging om Alpe Selvaccia, een deel van een oerbos met alpenweide met wat berghutten op

1550 meter hoogte. Een prachtig gebied, alleen per voet te bereiken via smalle ezelspaden en zonder elektriciteit. 'Het leek ons het perfecte *base camp* voor de (leiderschaps)expedities en medische nascholingen die wij inmiddels ook organiseerden. Maar we vonden het ook wel een heel spannende stap. Ik vroeg daarom Lama Gangchen Rinpoche, mijn boeddhistische leraar met wie ik goed contact had, om raad. Toen ik hem een stuk steen van de berg liet zien knikte hij goedkeurend en zei lachend: "*Dutch doctor buys a mountain, a Healing Mountain*". Toen wisten we het zeker.

Voorwaarde om het land te kunnen kopen was echter dat een van ons boer moest worden. Blanca besloot haar schrijverspen en hoge hakken in te ruilen voor een boerenkiel en klompen. Ze volgde een agrarische cursus van enkele maanden en was vanaf dat moment officieel boerin.'

'Maar zomaar zo'n groot stuk land kopen wat alleen per voet te bereiken is via smalle ezelspaden vonden we toch wel spannend.'



Zeven generaties

Sindsdien organiseert Raymond en zijn team expedities voor mannen, vrouwen en ouders met kinderen op Alpe Selvaccia. Tijdens deze (leiderschaps)expedities verblijven deelnemers dagenlang hoog in de bergen, waar ze een zweethutritueel ondergaan, prachtige wandelingen maken in stilte, overnachten onder de sterrenhemel en in ijskoude rivieren plonzen. 'Het loslaten van patronen, rollen en gewoontes door helemaal *back to basics* te gaan is ongelooflijk bevrijdend' legt Raymond uit. 'Deelnemers vertragen, waardoor ze beter voelen wat er in hun lichaam speelt, zoals stress, vermoeidheid en emoties. Door de eenvoud en onvoorspelbaarheid van de bergen ontstaat bovendien overgave, veerkracht en verbinding met de natuur. Ook met zichzelf en anderen, wat weer leidt tot meer openheid en kwetsbaarheid. En doordat er veel minder prikkels zijn ervaart iedereen merkbare rust in het zenuwstelsel'. Mijn team en ik begeleiden de expedities vanuit het 'Seven Generations' gedachtegoed. Dit is een inheemse filosofie waarbij je bij elke beslissing die je vandaag neemt rekening houdt met de impact op de zeven generaties die na ons komen. Zo hopen wij een *ripple effect* te creëren.'

Otro Care

'Sinds 2015 organiseren we ook nascholingen voor artsen en medisch specialisten vanuit Otro Elements Care. Zorgpersoneel wordt dagelijks geconfronteerd met hoge werkdruk en complexe zorgvragen. Door *back-to-basic* te gaan worden deelnemers uitgedaagd om op een andere manier naar patiënten, het vak en hun eigen functioneren te kijken. Niet alleen naar 'wat iemand heeft', maar vooral ook naar 'wie iemand is'.'



'Deelnemers maken kennis met een vernieuwende aanpak op het gebied van leefstijlgeneseskunde met praktijkvoorbeelden uit de psychiatrie, palliatieve zorg, pijnbestrijding, *healthy aging* en evolutionaire geneseskunde gestoeld op wetenschap. Tijdens de Otro Care dagen verblijven we op een prachtige plek in de Italiaanse Alpen en bespreken we recente inzichten vanuit innovatie en wetenschappelijk onderzoek, met concrete adviezen voor de dagelijkse praktijk. We doen veel buiten in de frisse berglucht en maken bergwandelingen onder de bezielende leiding van lokale berggidsen, met momenten voor bezinning en meditatie. En vanzelfsprekend eten we gezond, vooral vegetarisch, met verse producten van het land, klaar gemaakt door onze Italiaanse kok en gastvrouw Maria. In de bergen ontstaat tijd en ruimte voor reflectie. Zoals een arts het zo mooi verwoordde: "Wat Otro Care biedt is geen 'pauze', het is een heroriëntatie. De stilte gaf mij meer antwoorden dan mijn hoofd in jaren heeft gedaan. Ik kwam hier uitgeput aan en ging naar huis met de herinnering waarom ik dit werk ook alweer doe".

Levensgeluk

'We zijn nooit een gezamenlijk bedrijf begonnen,' vertelt Blanca. 'We zijn gewoon een manier van leven gaan delen. Een plek waar mensen weer voelen wat er echt toe doet: geworteld in de natuur, gedragen door verbinding en gericht op de liefde en het leven zelf. Raymond organiseert expedities en ik begeleid hier al jaren stellen met relationele en seksuele problemen - ik geef hier onder meer *Love and Cheat*-retreats. En ondertussen schrijf ik mijn derde boek.' 'Wij hebben heel veel geluk gehad' blikt Raymond terug. 'Inmiddels hebben we vier kinderen, wonen al jaren in een Heidi-film en hebben beide van onze hobby ons werk weten te maken.'

Meer informatie:

Otro Elements – www.otroelements.com

Otro Elements Care - www.otroelementscare.nl

ZEN, ZIN & ONZIN

Tekst **Mieke Bouma** | Foto **Joost de Haas**

De drie veren

Er is iets gekks met vervulling en inspiratie. We zoeken vaak op de verkeerde plekken, buiten ons, vaak ver weg. Terwijl de echte bezieling vaak ontstaat door los te laten.

Ik moet denken aan *De drie veren*, een sprookje van Grimm. Een koning gooit drie veren in de lucht om te bepalen wie van zijn drie zonen zijn opvolger wordt. Wie het mooiste tapijt vindt, wordt de nieuwe koning. De veren van de oudste broers dwarrelen naar het oosten en het westen, die er onmiddellijk achter aan rennen. Maar de veer van Hansje, de jongste zoon valt op de grond.

Hansje baalt even, maar dan vindt hij een luik en daalt af. Daar, beneden in de modder, zit een dikke pad die hem een prachtig tapijt geeft, een fonkelende ring, en een raapje met muisjes dat onmiddellijk transformeert in een gouden koets met paarden. Natuurlijk wint Hansje.

Afdalen

Dit sprookje beschrijft wat er gebeurt bij creatieve processen. De broers *doen* wat hoort, maar Hansje daalt af, de duisternis in. Naar het niet weten.

Het is een beweging die we ook kennen uit yoga: stoppen met *doen* en beginnen te *zijn*. *Pratyahara*, het terugtrekken van de zintuigen. Pas als we stoppen met zoeken in de buitenwereld, ontstaat ruimte in onszelf.

Wat Hansje doet vraagt moed. Een pad is niet glamoreus. Het vraagt vertrouwen om te geloven dat de schat in jezelf ligt. Veel creatieve mensen kennen die twijfel: is wat ik maak wel goed genoeg? Terwijl de ervaring uitwijst: transformatie gebeurt niet *voordat* je begint, maar *doordat* je begint.

Psycholoog Csíkszentmihályi noemde het *flow*, de staat van zijn, waarin tijd verdwijnt, en je opgaat in wat je doet. Hansje bereikt die staat doordat hij zich overgeeft. Hij volgt zijn veer, zelfs als die op de grond valt.

Ishvara pranidhana in yogaterminologie: overgave aan een grotere kracht.



De uitnodiging

Het mooiste van dit sprookje vind ik dat de pad geen goeroe is, geen heilige, maar het leven in zijn meest aardse vorm. De schatten liggen niet elders of in de toekomst, maar *hier*, in het gewone.

Voor zinzoekers is dat de grootste les: de energie en de vervulling zitten niet in je hoofd, niet in je plannen, maar liggen dieper verborgen.

Bij de pad, in de modder.

Dat besef vraagt van je dat je blijft vertrouwen en bereid bent af te dalen naar het niet-weten. Dan volgt de inspiratie vanzelf.

MIEKE BOUMA is storyteller, auteur en oprichter van de Storytelling Academy. Verhalen vormen de rode draad en inspiratiebron in haar leven en werk. En daarom zoekt ze altijd naar verhalen en betekenissen.

SATYA & SAHAJ

Oude zielen op het padloze pad

Tekst Marcel van de Vis Heil | Foto's Pura Amrita



Voor Satya en Sahaj is het yogapad een leven dat hen al op jonge leeftijd greep. Het pad bracht hen naar alle continenten, het leidde hen zonder plan naar leraren en kloosters, en bracht hen uiteindelijk samen op een stuk land op Mallorca. Die plek, Pura Amrita, wat ‘de pure nectar van het leven’ betekent, is niet zomaar een plek; het belichaamt wie zij zijn.

Satya was dertien toen ze door een koolmonoxidevergiftiging een bijna-doodervaring had. Ze verloor het bewustzijn, maar keerde terug. Ze kwam eruit zonder trauma en met een ‘weten’ en, zoals ze zelf zegt, ‘een onuitwisbaar gevoel van vrijheid’. Het is geen idee, maar een werkelijkheid. Ze kon haar ervaring niet in taal uitdrukken. Maar het gevoel bleef, als een continue onderstroom in haar leven.

Sahaj was eenentwintig toen hij achter het stuur zat, op weg van de woestijn naar de bergen van Arizona, en er spontaan iets in hem openging. Alles werd honderden malen helderder. De wereld was niet meer buiten hem, ze was in hem. ‘Het was een existentiële angst,’ zegt hij nu, met de rust van iemand die dat gevoel lang geleden heeft leren kennen. ‘Het was geen lichte paniek, maar een gevoel van leven of dood.’ Hij reed door, maar was daarna niet meer dezelfde. Dat gevoel van helderheid heeft hem nooit meer losgelaten.



Beide ervaringen waren het begin van een zoektocht, niet bewust geïnitieerd, maar door het leven aangereikt. Satya en Sahaj stuurden en planden hun pad niet; ze luisterden en volgden wat er op hun pad kwam.

Yogapad

Satya heeft nooit yoga geleerd; zij zegt dat zij zich het herinnerde. Haar lichaam begon spontaan asana's te doen na het ongeluk, ze deed houdingen die ze niet kende maar vanzelf leek te weten. Pranayama's, ademhalingsoefeningen, kwamen spontaan. De prana, levensenergie, bewoog door haar heen, en de energiebanen openden zich, lang voordat ze de woorden leerde kennen voor wat het allemaal was. ‘Ik paste ook nooit bij een bepaalde yogaleer,’ vertelt ze, ‘ik wilde wel, maar ik kon het niet.’

Sahaj werd op een dag vegetariër zonder daar bewust voor te kiezen; hij kon opeens simpelweg geen vlees meer verdragen. Twee jaar lang sliep hij amper; hij verkeerde in een staat die misschien psychotisch te noemen was. Zelf wist hij dat het iets anders was. In plaats van voor medicatie te kiezen, kocht hij een vliegticket naar Kathmandu. Daar stapte hij een boeddhistisch klooster binnen, waar hij Lama Zopa Rinpoche ontmoette. Het was geen plan, maar een verlangen wat hem naar Nepal en India leidde.

Meesters

In de decennia die volgden zaten Satya en Sahaj aan de voeten van enkele van de grote leraren van de twintigste eeuw: Pattabhi Jois, Papaji, Lama Zopa Rinpoche, Namkhaj Norbu Rinpoche, S.N. Goenka, en Tenzin Wangyal Rinpoche. ‘Ze kwamen allemaal op het juiste moment,’ zegt Satya. ‘Niet na elkaar als de treden van een ladder, maar meer als een spiraal.’



Sahaj noemt Pattabhi Jois degene die hem zijn ruggengraat gaf, niet figuurlijk, maar letterlijk, Pattabhi Jois gaf hem kracht. Tien jaar lang was hij volledig toegewijd aan Ashtanga Yoga. 'Hij gaf me de belichaming, alles wat daarna kwam staat op die schouders.' Maar Sahaj voegt er aan toe: één leraar geeft je je ruggengraat, een andere geeft je je hart, een derde geeft je hogere inzichten. Ze vormen samen een lichaam. En ze zijn allemaal nog aanwezig, ook degene die al gestorven zijn.'

It was meant to be

In 2010 ontmoetten Satya en Sahaj elkaar op Bali. Sahaj had alles achtergelaten in Australië. Satya had jaren gewerkt aan de opbouw van yogascholen in Nederland en voelde dat die fase ten einde liep. Ze woonden op vijf minuten lopen van elkaar in hetzelfde dorp bij Ubud.

'Toen ik voor het eerst zijn stem hoorde, kon ik niet stoppen met luisteren,' zegt Satya. 'Niet de woorden, maar het geluid van zijn stem suste mijn hart.' Sahaj vertelt dat hij als jongeman vaak beelden had van een Zuid-Amerikaanse vrouw,

vaag maar met het sterke gevoel dat ze bestond. 'Vijfentwintig jaar later ontmoette ik Satya en herinnerde ik me die beelden.' Het was geen romantische liefde op het eerste gezicht, maar eerder een gevoel van herkenning en herinnering.

Ze beschrijven hun verbinding in tantrische termen: de zon en de maan die samen komen in *Sushumna*, het centrale kanaal. Niet de vercommercialiseerde tantra van yogamarketing, maar de echte: twee mensen die elkaar niet omlaag trekken in karmische patronen, maar omhoog tillen in licht en helderheid.

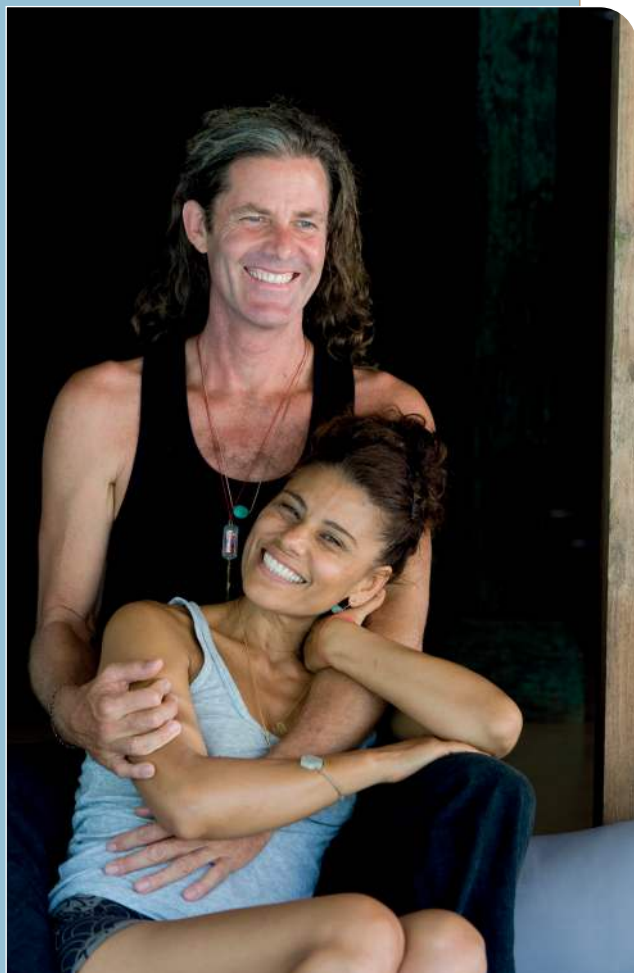
Sahaj doet geen Ashtanga meer zoals hij dat vroeger deed. Zijn dagelijkse praktijk bestaat nu uit Tai Chi en Qigong. 'Al die jaren van intensieve asana's hebben de condities gecreëerd om de subtiliteit van het Chinese systeem te leren voelen. Het ene maakte het andere mogelijk.'

Satya beweegt 's morgens vanzelf naar asana-beoefening, 's avonds naar iets wat ze zelf '*Crazy Fu*' noemt: spontane bewegingen, puur en intuïtief, zonder systeem



A close-up, profile shot of a woman with dark, wavy hair, smiling warmly. She is wearing a light-colored sari with a gold border and a large, thick garland of white flowers draped around her neck and shoulders. She has a red and gold bindi on her forehead and small gold earrings. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and a wooden structure.

*Sahaj: '... één leraar
geeft je je ruggengraat,
een andere geeft je je
hart, een derde geeft je
hogere inzichten...'*



*‘We doen het niet,’
zegt Satya,
‘het doet ons.’*

Allebei zijn ze uit de teacher trainings business gestapt. Niet omdat asana-beoefening niet waardevol is, maar omdat de diepte die zij willen delen zich niet laat vangen in een les van negentig minuten. ‘Op een gegeven moment moet yoga van jou worden,’ zegt Sahaj. ‘De asanas en sequences zijn als toonladders leren spelen. Op een gegeven moment moet je kunnen improviseren.’ Satya: ‘Je moet bereid zijn eerlijk te kijken naar wat je echt nodig hebt: niet wat je ego wil, maar wat je wijsheid vraagt.’

In 2023 sloten de bekende Delight Yoga studio's in Amsterdam en Den Haag hun deuren. Satya vormde jarenlang de spirituele kern van de organisatie. Samen hebben Satya en Sahaj teacher trainings geleid en generaties nieuwe yogaleraars begeleid. Ze beschrijven zonder bitterheid dat voor hen de sluiting iets was wat moest gebeuren. ‘Het lichaam heeft soms een ongeluk nodig om door een nieuwe fase te bewegen,’ zegt Satya. Het instituut moest instorten om ons vrij te maken.’

Nu op hun terrein op Mallorca geven ze satsang, retraits, sadhana-retraits. In Nederland geven ze nog met regelmaat workshops. Ook bieden ze een online jaarprogramma aan. Ze noemen het geen yogaschool of merk, maar een levende gemeenschap, een sangha die hen en zichzelf draagt. ‘We doen het niet,’ zegt Satya, ‘het doet ons.’ Deze simpele zin is geen uiting van valse bescheidenheid, maar een oprechte beschrijving van hoe hun leven werkt.

Het padloze pad

Soms beschrijven ze hun levensreis als ‘het padloze pad’.

Wat zeggen Sahaj en Satya tegen mensen die twijfelen over waar zij zich op hun eigen pad bevinden — of ze al halverwege zijn, of het gevoel hebben dat hun reis is vastgelopen?

Satya denkt even na: ‘Het padloze pad heeft twee kanten. In de werkelijkheid van het dagelijks leven telt elke stap, iedere adem en elk moment van eerlijk en bewust naar jezelf kijken. In de diepere onderliggende laag is er de absolute werkelijkheid, daar gaan we van leegte naar leegte, en is er geen pad. Beide inzichten zijn waar en beide zijn nodig.’

Sahaj is directer: ‘Vraag jezelf af wat je werkelijk wilt. Niet wat je denk dat je hoort te willen. Maar dat wat je eigen wijsheid vraagt. Zoek dan iemand die je daarin begeleidt, niet iemand die je een systeem oplegt, maar iemand die goed genoeg kijkt om te zien wat jij nodig hebt.’ Dan, bijna terloops: ‘Als je klaar bent, vind je vanzelf, dat heeft altijd zo gewerkt. Er is tegenwoordig veel meer ruis, er zijn meer opties, er is meer internet. Maar in de kern is het niet veranderd. Het leven stuurt je naar waar je moet zijn.’

ZENBOKS ACADEMY

Kies jouw route.

Word de beste versie van jezelf.

Drie routes, één fundament – beweging als ingang voor bewustwording.



7-DAAGSE

Zenboks Personal Trainer

TRANSITIONELE ROUTE
• LICHAAM & FOCUS

Voel je dat je huidige werk niet meer klopt, maar weet je nog niet hoe het anders kan? Zenboksen is een bewuste transitie van hoofd naar lichaam. Je leert coachen via fysieke kracht, focus en rust. Met een korte, praktische opleiding kun je snel zelfstandig starten als Zenboks Personal Trainer.



5-DAAGSE

Zenboks Groepstrainer

VERDIEPENDE ROUTE
• KRACHT & BALANS

Je geeft al les, maar je ziet dat deelnemers meer nodig hebben. Zenboksen verbindt fysieke kracht met mentale focus. Je leert uitersten met elkaar te verbinden: actie en verstillig, spanning en ontspanning. Zo ontwikkel je een groepsles met echte meerwaarde en verdieping voor je deelnemers.



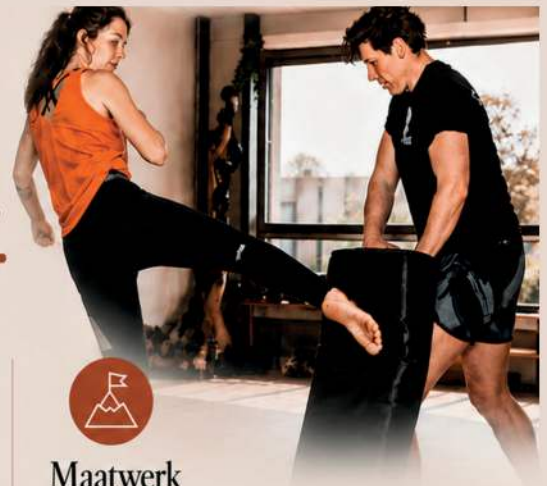
Maatwerk Training

LEIDERSCHAPSRUTE
• BEGELEIDEN & TRAINEN

De wereld verandert, beweegt jouw praktijk of werkveld mee? Zenboksen helpt je voorbij het traditionele te stappen en vooroordelen los te laten. Door Zenboksen toe te passen in je eigen context laat je leiderschap zien: kracht en focus, zonder hokjes. Je geeft richting in een tijd van verandering.



DIRECT
STARTEN IN
SEPTEMBER
2026!



Beweeg. Adem. Verbind.

ZENBOKSACADEMY.NL



criticalalignment.nl



CRITICAL
ALIGNMENT

ONTSPANNING, BEWEGING & KRACHT

Critical Alignment Yoga, voor een vrijer en sterker lichaam

Critical Alignment
Yoga & Therapie
Blankenstraat 166
Amsterdam



DE RUSTGEVENDE
INSTALLATIES VAN

Ab Bol

Tekst en beeld **Ab Bol**



Homo - De mens



Time - De tijd

Consilium Humanum

Plattegrond van de mens

In het Consilium Humanum verbeeldt kunstenaar Ab Bol zijn visie op de meest wezenlijke emoties, gedragingen en beweegredenen van de mens. Zijn visie krijgt vorm in een fictief systeem gebaseerd op classificatiesystemen die biologen en naturalisten gebruiken. De wijze waarop het systeem getoond wordt is ontleend aan presentatievormen zoals die in natuurhistorische musea te vinden zijn: van vlinderkasten tot rariteitenkabinetten en van ladekasten tot jachttrofeeën, altijd voorzien van of gevuld met naturalia. Het verschil met bestaande classificatiesystemen is dat het niet de mens is die naar de natuur kijkt, maar de natuur die naar de mens kijkt.



Metam - Doel



Gustare - Proeven

Verzamelen

Als jongste in een gezin van zes en licht verlegen aangelegd keek ik goed naar wat er om me heen gebeurde en wat ik er mee aan moest. Wat was mijn plek in deze rare wereld? Hoe gedragen mensen zich, wat doen ze en wat denken ze (wel). Achter in mijn hoofd heb ik die observaties opgeslagen en soms aan het papier toevertrouwd, maar heb er verder niets mee gedaan. Het verzamelen van allerlei artefacten deed ik van jongs af aan al.

“Kinderen kijken graag naar de grond onder hun voeten. Ze verwonderen zich over kleine onbeduidende dingen op straat. Ze pakken het op, stoppen het in hun zakken en stallen bij thuiskomst hun schatten uit op tafel. Daar liggen ze dan, totdat vader of moeder de gevonden steentjes, touwtjes en stukjes hout naar het archief van de afvalverwerker verwijst.”

Ik was niet anders. Mijn broekzakken zaten vaak vol met kleine vondsten die grote verhalen vertegenwoordigden. Voor mij althans.

Na een zoveelste probleem met de wasmachine - mijn zakken waren niet altijd geheel leeg - werd mij opgedragen om hetgeen buiten lag vooral buiten te

laten. Het heeft niet mogen baten. Mijn zakken controleerde ik goed voordat een kledingstuk in de wasmand belandde en mijn schatten kwamen veilig in doosjes, bakjes en busjes terecht. Naarmate ik ouder werd en minder de straat op of de natuur in ging werd het oprapen minder, maar wel specifiek. Mooiere steentjes, schelpen, schedeltjes, botjes en alles wat voor mij een bepaalde schoonheid vertegenwoordigde. Het werd veel en de topstukken kwamen in vitrinekastjes terecht. Het vertelde voor mij een verhaal. Misschien wel het verhaal van mijn jeugd.



Aspicio - Intens en lang nadenken



Cerebrum - Hersenen



Narcissism - Narcisme



Germinare - Opgroeien

Door studie, werk en gezinsleven kwam ik er niet toe om de collectie uit te breiden. Natuurlijk kwam er af en toe iets bij maar veel was het niet.

Het begin

In 2015 tijdens een bezoek aan een klein rariteitenmuseum in Gallipoli, Italië, ontstond het idee voor wat later het Consilium Humanum zou worden. Hier kwamen mijn eigen verzamelde natuurobjecten samen met mijn bespiegelingen op de mensheid. Vanaf toen ging ik weer intensiever naar de grond en de natuur om me heen kijken en meer verzamelen om in mijn werk te gebruiken. Het was allemaal dood materiaal. Bij planten, bomen en zaden is dat relatief normaal maar bij skeletten, platgereden muizen en wat ik niet allemaal in mijn collectie had werd het voor mijn omgeving toch wat twijfelachtiger. Over het algemeen houdt iedereen van het leven en het levende en is het wat 'speciaal' als je de dood verzamelt. Alles wat ik mee naar huis nam was natuurlijk 'dood' materiaal maar daar heb ik, voordat ik met dit classificatiesysteem begon, nooit bij stilgestaan. Er was wel altijd al een fascinatie voor de herfst en de winter van het bestaan.

Het idee om hetgeen ik maakte in een classificatiesysteem te vatten kwam een paar jaar later. Om lijn te brengen in het werk, en verder te kunnen na de vlinderkasten die ik gemaakt had, ging ik op zoek naar een overkoepelend thema, een structuur. Tijdens een expositie in het Nieuwe Instituut in Rotterdam over verzamelen, kocht ik het boekje 'Animal, Vegetable, Mineral. Organising nature: a picture album' uitgegeven door de Welcome Trust in 2016 ter begeleiding bij de gelijknamige expositie. Een klein boekje met veel plaatjes. Hierin staan ook afbeeldingen van oude classificatiesystemen van o.a. Linnaeus, Redfield en Haeckel. Dit bracht me ertoe om naar de



Evadere - Vluchten

huidige classificatiesystemen te kijken. De rode draad in het Consilium Humanum heb ik hiervan afgeleid: Life, Domain, Kingdom, Phylum, Class, Order, Family, Genus en Species. Hieronder zijn mijn bespiegelingen op de mens van groot naar klein ingedeeld, te beginnen bij De Mens (*Homo*) onder Life. Het systeem is te zien op mijn website: www.ab-bol.nl.

Rariteitenkabinetten

Zoals bekend zijn alle musea ontstaan vanuit hetgeen is meegenomen op de wereldreizen die de mens vanaf de 16^e eeuw ondernam; planten, dieren, schelpen, kunst en nog veel meer

werden tentoongesteld in 'rariteitenkabinetten', ook wel Wunderkammer genoemd. Deze kabinetten werden gevulde schuren, huizen, paleizen en uiteindelijk musea. Voor mijn tweede serie werken, inmiddels werk ik aan de zesde serie, wilde ik zelf van deze rariteitenkabinetten maken, maar dat gaat niet vanzelf... Na een jaar een cursus hiervoor gevolgd te hebben bij een meester meubelmaker en een werkplek ingericht te hebben met de benodigde machines, kon ik aan de slag met de verschillende kisten en kasten die in de expositie in Het Natuurhistorisch te zien waren.

Toekomst

De productie van kasten, kabinetten, kisten en lijsten gaat gestaag door. Of ik ooit het hele systeem kan vervolmaken is nog de vraag maar de wens is er zeker. De natuur blijft belangrijk, om te zoeken, te genieten en tot rust te komen.

www.ab-bol.nl



Videre - Zien

MARC
SUMMERS

BUBALA

MIDDEN-OOSTERS GEÏNSPIREERDE
VEGA GERECHTEN OM TE DELEN

GOOD COOK

Bubala

ETEN

Groenten met spetterende smaken

Bubala is een geweldig origineel kookboek met vegetarische gerechten die op het Midden-Oosten zijn geïnspireerd. Groenten zijn het stralend middelpunt van deze gerechten en die groenten worden ondersteund door spetterende smaken. Heerlijk voor yogi's en iedereen die nog meer met groenten wil doen.

Marc Summers is ook eigenaar van de Londense restaurantketen Bubala. 'Ik ben altijd geobsedeerd geweest door eten. Daar kon ik vrij weinig mee in mijn eerste baan als financieel adviseur. Ik dagdroomde over tahin en falafel. Het werd me duidelijk dat ik kok moest worden en moest gaan

werken in een omgeving waar ik blij van werd. Ik heb een enorme passie voor de Midden-Oosterse keuken waar de gastvrijheid en vrijgevigheid centraal staan. Ik wilde iets unieks creëren, een ervaring die mensen uit hun dagelijkse sleur haalt.'



Poivradeartisjokken, szechuanzout, en bloedsinaasappelaïoli

Voor 4 personen

8 poivrade-artisjokken (onder andere online) koolzaadolie, om in te konfijten en in te bakken partjes bloedsinaasappel, voor erbij.

Voor het szechuanzout

- 2 tl szechuanpeperkorrels
- 1 el zeezoutvlokken

Voor de aioli van bloedsinaasappel

- 50 g bloedsinaasappelschil (van 1-2 onbespoten sinaasappels)
- 3 el plus 1 tl bloedsinaasappelsap
- 3 el sojamelk
- 10 g miso (onder andere toko)
- 1 tl tamari (onder andere toko)
- ½ tl kristalsuiker
- 1 tl geroosterde sesamololie
- 2 tl moscatelazijn (onder andere bij de delicatessenzaak)
- 1 tl zout
- 100 ml koolzaadolie

Rooster voor het szechuanzout de szechuan-peperkorrels in een hete droge pan tot het aroma vrijkomt; pas op dat ze niet verbranden. Maal in een specerijmolen tot een grof poeder en meng met de zeezoutvlokken.

Zet apart. Je maakt meer szechuanzout dan je voor dit recept nodig hebt, dus bewaar de rest in een afgesloten pot in een keukenkastje.

Blancheer voor de aioli van bloedsinaasappel de bloedsinaasappelschil drie keer in kokend water; schep daarbij de schil elke keer uit het water en ververs het water. Pureer dan met het bloedsinaasappelsap, de sojamelk, miso, tamari, suiker, sesamolie, moscatelazijn en het zout glad. Schenk langzaam de koolzaadolie erbij en pureer in circa 10 seconden tot een gladde, dikke, geëmulgeerde saus. Zet apart.

Verwijder de taaie buitenste blaadjes van de artisjokken tot de delicatere, lichtere blaadjes tevoorschijn komen. Snijd de taaie stelen tot op circa 6 cm af, of waar een mes er gemakkelijk doorheen gaat. Schil de steel en de bodem van de artisjok met een scherpe dunschiller tot het witte hart zichtbaar wordt. Snijd de bovenkant van de taaiere blaadjes eraf.

Konfijt de artisjokken. Schenk hiervoor voldoende koolzaadolie in een hoge pan met dikke bodem om de artisjokken volledig te kunnen bedekken en verhit tot een keukenthermometer 120 °C aangeeft. Heb je geen keukenthermometer? De olie is heet genoeg als de artisjokken in de olie licht sissen.

Voeg de artisjokken toe aan de olie en bak 10 tot 15 minuten op laag vuur tot je het dikste deel van de artisjokbodem met de punt van een mes gemakkelijk kunt inprikken. Haal de artisjokken met een schuimspaan uit de olie en zet apart.

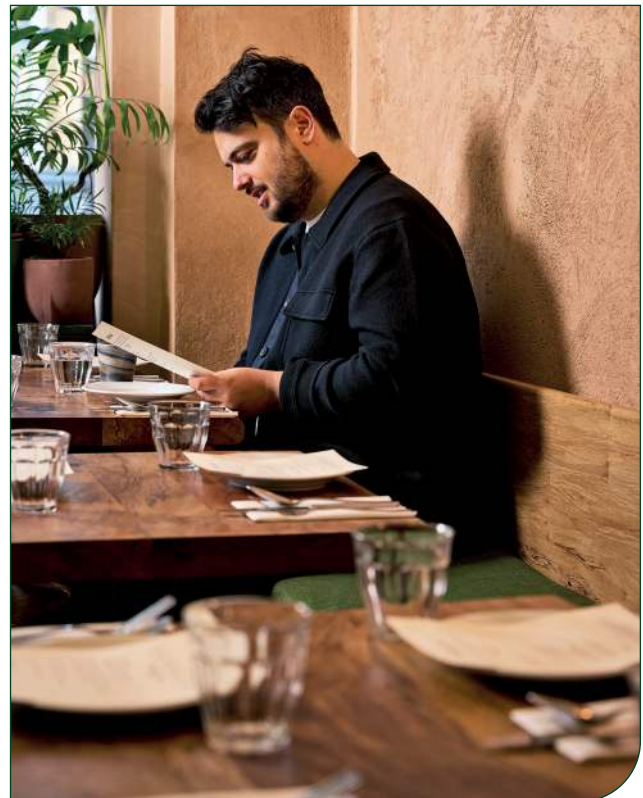
Frituur de gekonfijte artisjokken in dezelfde pan in dezelfde olie. Verhit de olie tot 180 °C; de olie is heet genoeg als een klein stukje artisjok in de olie meteen begint te sissen. Voeg de artisjokken toe aan de olie en frituur 2 tot 3 minuten tot de buitenste blaadjes opengaan als een bloem en krokant worden.

Schep met een schuimspaan uit de olie, laat uitlekken op een bord bekleed met keukenpapier en bestrooi licht met het szechuanzout.

Leg de artisjokken op een grote serveerschaal. Garneer met partjes bloedsinaasappel en serveer met een schaalje aioli en extra szechuanzout.

Eet met je handen!

‘Het werd me duidelijk dat ik kok moest worden en moest gaan werken in een omgeving waar ik blij van werd.’



Bubala

Uitgeverij Good Cook

ISBN: 978 94 6143 357 2

Koolrabi, ajo blanco, kumquatsalsa

Voor ruimschoots 2 personen, voor 4 personen in combinatie met andere bijgerechten

- 2 grote koolrabi's (ca. 600 g in totaal), schoongemaakt
- 2 tl koolzaadolie
- 2 tl zeezoutvlokken
- 2 tl grof gemalen zwarte peper
- een handvol gerookte amandelen, gehakt, ter garnering

Voor de ajo blanco

- 50 g blanke amandelen, een nacht in 80 ml water geweekt
- 1 ijsblokje
- 3 el plus 1 tl olijfolie
- ½ teentje knoflook, gepeld
- 1 el moscatelazijn (onder andere in de delicatessenzaak)
- 1 tl citroensap
- een snufje zout

Koolrabi is een van die vergeten groenten die meer aandacht verdient. Hij is mild van smaak, een tikkeltje zoet en gesmoord heerlijk. In dit recept wordt hij gecombineerd met een zijdezachte ajo blanco (gemaakt met een nacht lang geweekte amandelen) en afgetopt met een scherpe, citrusachtige kumquatsalsa. Het is een verbluffend, elegant gerecht waarin geweldige ingrediënten stralen.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Leg de koolrabi's in een braadslee, sprenkel de koolzaadolie erover en bestrooi met de zeezoutvlokken en peper. Rooster 1,5 uur in de oven tot je de koolrabi met de punt van een mes gemakkelijk tot in het midden kunt inprikken. Laat afkoelen. Giet voor de ajo blanco de geweekte amandelen af, vang het weekvocht daarbij op en pureer de amandelen met het ijsblokje in een keukenmachine tot een fijne pasta. Schenk langzaam het weekvocht afgewisseld met de olijfolie erbij tot de saus glad en geëmulgeerd is; schraap gaandeweg de zijanten van de keukenmachine met een spatel schoon. Voeg de knoflook, moscatelazijn, het citroensap en zout toe, pureer glad en breng indien nodig verder op smaak. Je streeft naar een dressing die niet uitloopt op een bord. Als de dressing te stevig is, voeg dan een scheutje water toe en pureer glad. Zet apart.

Voor de kumquatsalsa

- 5 g gerookte amandelen
- 35 g kumquats (onder andere bij de toko), uiteinden verwijderd
- een grote handvol vers basilicumblad
- een grote handvol vers korianderblad
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 tl rijstazijn
- 2 tl vers citroensap
- ½ tl zeezoutvlokken
- 1 tl ahornsiroop
- 1 ½ tl oranjebloesemwater (onder andere in de Midden-Oosterse supermarkt)
- 6 el koolzaadolie

Maal voor de kumquatsalsa de gerookte amandelen in een keukenmachine grof en schep in een kom. Snijd de kumquats in kwarten en daarna in dunne plakjes en voeg toe aan de amandelen in de kom. Snijd het basilicum en de koriander fijn en voeg toe aan de kom, gevolgd door de knoflook, rijstazijn, het citroensap, de zeezoutvlokken, ahornsiroop, het oranjebloesemwater en de koolzaadolie. Meng goed en breng indien nodig verder op smaak.

Snijd elke koolrabi in plakken van 2 cm. Schep de ajo blanco op een serveerschaal. Leg de koolrabi erop, schep de kumquatsalsa erop en bestrooi met de gehakte gerookte amandelen.



Aurelia en de stormwolk

60

yoga international

Emmelien Smit

Mariona Cabassa

Aurelia en de stormwolk

PRENTENBOEK

Tekst en oefeningen Emmelien Smit | Afbeeldingen Mariona Cabassa



In prentenboek *Aurelia en de stormwolk* vertelt (kinder)yogadocent Emmelien Smit een liefdevol verhaal dat jonge kinderen laat zien dat ook gedachten en gevoelens komen en gaan, net als wolken aan een heldere hemel. De bontgekleurde illustraties van Mariona Cabassa versterken de avontuurlijke sfeer.

Aurelia en de stormwolk

€ 17,99 (leeftijdscategorie 4+)

Emmelien Smit en Mariona Cabassa

Uitgeverij Samsara 2024

www.samsarabooks.com

www.emmeliensmit.com

www.theinvisiblecircle.com



Drie oefeningen

In de zon liggen

Soort oefening: gronden, bodyscan, meditatie

Tijdsduur: 3 minuten

Effect: voelen van sensaties in het lichaam in het hier en nu, en vergroten verbeeldingskracht

Oefening

Je ligt op je rug op je mat.

Stel je voor dat je in het hoge gras ligt.

De zon straalt.

Sluit je ogen.

Adem in terwijl je doet alsof je de bloemen om je heen ruikt.

Adem uit door je mond met een zuchtend geluid.

Doe dit nog 2 keer.

Voel dan hoe de zon op je lijf schijnt.

Je gezicht wordt warm, je borst, je buik, je armen en handen, je benen en voeten.

De zonnestralen verwarmen je van top tot teen.

Je hebt alle tijd om van de warmte te genieten.

Misschien voel je je blij worden door de zon.

Adem nog een keer diep in en uit.

Beweeg je tenen en vingers.

Strek jezelf uit en open je ogen.



Kraanvogelveertje

Soort oefening: samenspel, massage

Tijdsduur: 3 minuten

Effect: versterkt de zintuigen en vergroten lichaamsbewustwording

Oefening

Als Aurelia de kraanvogel een high five geeft, valt er een veertje op de grond.

Pak het veertje maar.

[De kinderen een gekleurd veertje laten uitzoeken]

Deze oefening doe je met iemand samen. Om de beurt.

Je zit tegenover elkaar.

Strijk met het veertje over het gezicht, de vingers, handen en armen van degene die tegenover je zit.

Voelen de kriebels van het veertje op ieder plekje hetzelfde?

Of steeds weer anders?



Droog schudden

Soort oefening: meditatieve bewegingsoefening

Tijdsduur: 2 minuten

Effect: gevoel van ontspanning uitbreiden door heel het lichaam

Oefening

Je staat rechtop.

Voel hoe je met je voeten in het natte gras staat.

Til een voet van de grond en schud de regendruppels ervan af.

Doe hetzelfde met je andere voet.

Laat je handen en armen mee schudden.

Laat ook je schouders en hoofd mee schudden.

Schud de regeldruppels van heel je lichaam.

Misschien zelfs een beetje wild.

En ineens, heel abrupt, stop je met schudden.

Stop!

Blijf heel stil staan.

Sluit je ogen en voel hoe de energie door je lijf stroomt.

DE OPTIMIST

Tekst **Brian de Mello**

Doe effe verlicht

In mijn rol als hoofdredacteur van *Optimist magazine* heb ik het voorrecht om in contact te komen met bijzondere mensen. Nu is ieder mens bijzonder, maar sommigen zijn meer bijzonder dan anderen, om George Orwell te parafraseren.

Tussen die bijzondere mensen bevinden zich personen die het predicaat 'verlicht' verdienen. Zoals de Tibetaans-boeddhistische meester Tulku Lobsang Rinpoché, die zijn inzichten met humor deelt. Of de Indiaas-Britse activist Satish Kumar die pleit voor radicale liefde. Of de Hongaars-Canadese arts en traumadeskundige Gabor Maté die boeken schrijft waar mensen dagelijks hoop uit putten. Wat dichter bij huis sprak ik onlangs ecooloog-filosoof Matthijs Schouten, die zich sterk maakt voor een natuur-inclusieve gemeenschap van leven.

En zijn er ook nog verlichte dames? Jazeker. Op de cover van de Optimist-editie die binnenkort verschijnt prijkt Eva Rovers, een cultuurhistorica die de democratie versterkt met haar Bureau Burgerberaad. Of wat te denken van Elke Wiss, auteur van *Even tussen mij en mij*, om mensen te laten nadenken over hun eigen denken. Of Brigitte van Baren, die projecten in India opzet om mensen van schoon drinkwater te voorzien.

Wanneer noem je iemand verlicht? Als een persoon bevrijd is van ego en alles wat het leven zwaar maakt, zou je kunnen zeggen. Als diegene oprecht aanwezig kan zijn in het moment. Ergens in je uppie, in een grot of tuinhuisje spiritueel lopen doen klinkt misschien als verlicht, maar voor mij ben je pas verlicht als je die hogere staat van jezelf deelt met anderen.



Brian de Mello is een optimist. Hij is hoofdredacteur & uitgever van *The Optimist*. Brian doet nog niet aan yoga.

www.optimistmagazine.nl

Op het gevaar af dat ze me voor gek verklaart, zou ik de hoofdredacteur en tevens uitgever van *Yoga international* officieel verlicht willen noemen. 'Nou jááá, doe effe normaal' hoor ik haar in gedachten zeggen. Maar ik meen het: ze deelt haar licht met de wereld via dit prachtige tijdschrift, ze kan erg oprecht aanwezig zijn – óók in het moment – en op enig serieus ego heb ik haar de afgelopen tien jaar niet kunnen betrappen. En alsof dat niet genoeg is, weet ze ook nog alles over yoga.

Geloof me: Marciel Witteman is hartstikke verlicht; zelfs als ze op haar fiets door Amsterdam crost om de wereld mooier te maken.



Naam: Ellemijn Nonkes

Geboren te: Leeuwarden

Naam Studio: Yoga Circle, The White Door Studio

Locatie: Amsterdam

Opleiding: Yin Yoga, Vinyasa, verdiepende Tantrische Hatha, Yoga Nidra en yogafilosofie

Specialisatie: Svadhyaya (zelfkennis door zelfreflectie)

Favoriete Asana: Wild Thing (Camatkarasana)

Email: ellemijnn@gmail.com

Instagram: ellemijn.nonkes

Ellemijn Nonkes

'As we let our light shine, we unconsciously inspire other people to do the same!'

Hoe kwam yoga op je pad?

'Inmiddels alweer 10 jaar geleden, vlak na mijn afstuderen, toen ik in een burn-out belandde. Yoga bracht me langzaam terug in verbinding met mezelf én met het leven. En, dat doet het nog steeds. Yoga voelde voor mij als een plek waar ik niets hoefde te zijn behalve mezelf: een plek waar ik kon vertragen en voelen wat er écht aanwezig was. Mijn eerste jaar bestond daarom volledig uit yin yoga. Toen mijn levensenergie langzaam opnieuw begon te stromen, vond ik mijn weg naar Vinyasa. Daar ontdekte ik hoe beweging letterlijk van alles in beweging kon zetten, in mezelf én in mijn leven.'

Wat is je meest dierbare yoga moment?

'Wat meteen opkomt, is de verdiepende tantrische hatha-training die ik samen met mijn vriend op Bali volgde. Tijdens die training vroeg hij me, totaal onverwacht, op het strand ten huwelijk. Een moment dat voor altijd verweven zal blijven met mijn yogapad.'

Hoe ziet je eigen practice eruit?

'Sinds ik vorig jaar moeder ben geworden, voel ik nog sterker hoe essentieel mijn practice is. Ik maak elke dag ruimte voor yoga, op de mat of in meditatie. Al is het maar een paar minuten bewust ademen en me verbinden met mijn hart. Mijn rituelen zijn mijn ankers. Voor mij zit daarin de échte yoga: weten wat je helpt om steeds weer thuis te komen bij jezelf, juist ook op de dagen dat het leven uitdagend voelt.'

Gouden yogatip:

'As we let our light shine, we unconsciously inspire other people to do the same!'



Thalita van Ogtrop is ondernemer, moeder van drie en oprichter van de Little Portuguese Farm in Portugal. Na meer dan 15 jaar ondernemen met haar bedrijf in duurzame tweedehandsmerkkleding vond ze haar weg terug naar zichzelf via de natuur en yoga. Nu werkt ze als natuurcoach en kundalini-yogateacher. Ze begeleidt groepen en individuen die willen helen en de verbinding met zichzelf en de natuur zoeken. Ook helpt Thalita ondernemers met hun bedrijfsmissie.

Naam: Thalita van Ogtrop

Geboren te: Milaan

Studio: Little Portuguese Farm aan de Atlantische Oceaan

Locatie: Almoçageme & Praia Duquesa, Cascais

Opleiding: Kundalini-teacher training, Ashtanga (200 uur)

Specialisatie: Natuur en kundalini, coaching, healing en regeneratief leven

Favoriete asana: Ego Eradicator met Breath of Fire

Email: thalitavanogtrop@gmail.com

Instagram: @thalitavanogtrop

Thalita van Ogtrop

Hoe kwam yoga op je pad?

Yoga vond mij twee keer. De eerste keer 14 jaar geleden, na een heftig auto-ongeluk in Argentinië. Ik vond mezelf en mijn kracht terug via een Ashtanga-teacher training. De tweede keer was vier jaar geleden. Na jaren hard werken aan mijn bedrijf The Next Closet merkte ik dat ik mezelf een beetje was kwijtgeraakt. In Portugal, omringd door natuur en stilte, ontdekte ik de kracht van kundaliniyoga. Een heel andere vorm van yoga dan ik gewend was. Het voelde meteen als thuis-komen.

Leukste yogamoment

Mijn Salt & Steam sessies met de wahines in Cascais. Kundaliniyoga op het strand, daarna de pop-up sauna in en eindigen met een oceaanduik in de Atlantische Oceaan. Regen of zon, het maakt niet uit. Er is niets mooier dan yoga met de oceaan als achtergrond en een bijzondere groep vrouwen die elkaar aanmoedigen.

Meest dierbaar yogamoment

Mijn eerste retreat bij Little Dutch Farm van businesspartner Kim Taylor. Een open-heart-retreat in de natuur, met tien vrouwen van verschillende generaties, van 30 tot 70 jaar oud, onder wie mijn moeder en een paar dierbare vriendinnen. Alles kwam samen: het begeleiden van vrouwen om verbinding te voelen met zichzelf in de natuur.

Gouden yogatip:

Ga naar buiten. Adem. Herhaal. De natuur doet de rest.

Vandaag

Leven in harmonie met jezelf en je omgeving.

Gebruik je dagelijks leven als oefenmateriaal

Tekst en beeld Irene Ypenburg

Doe elke dag één oefening, niet meer. Neem voor elke oefening een hele dag en als je zin hebt ook de avond. Een paar dagen kan ook. Meer oefeningen op één dag is niet de bedoeling.

De oefening is een aandachtspunt waar je die dag mee bezig bent, zonder je gesprekken, werk, of andere bezigheden ervoor te onderbreken. Juist niet. Je dagelijkse leven is je oefen-materiaal. Het gaat erom jezelf te trainen om je innerlijk kompas af te stemmen op wat bij jou past en wat goed voor jou is.

Kijk je gevoelens recht in het gezicht en noem ze bij de naam. Word een vrij mens door jezelf te kennen.

20. Wie vind ik lief?

Laat elk mens, van baby tot bejaarde,
van de vreemdeling op straat tot je huisgenoot,
op je inwerken vandaag.

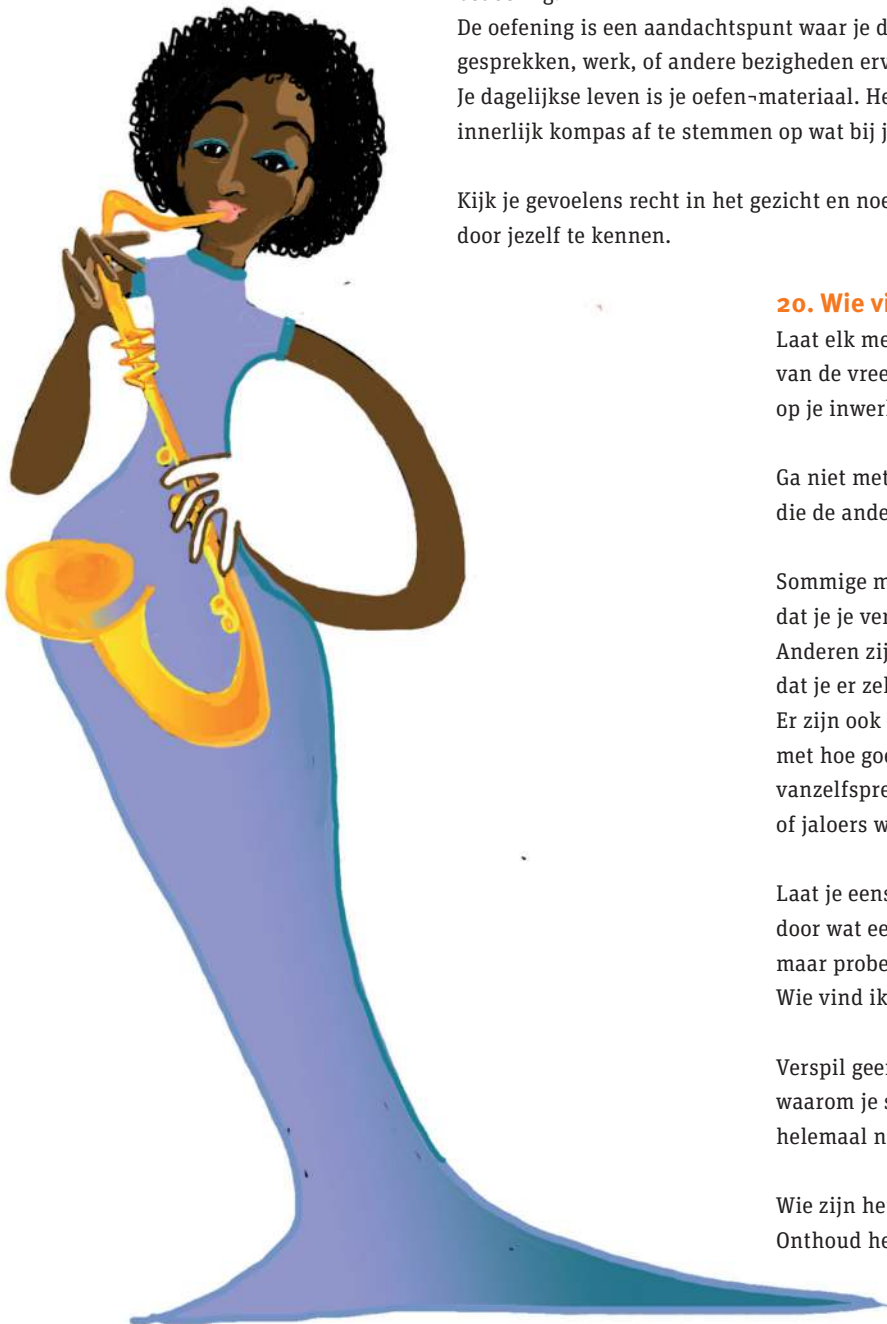
Ga niet meteen mee in de stemming
die de ander aangeeft.

Sommige mensen zijn zo hartelijk tegen je,
dat je je verplicht voelt ze aardig te vinden.
Anderen zijn zo stug en onzeker
dat je er zelf onzeker van wordt.
Er zijn ook mensen die indruk maken
met hoe goed ze alles doen, zodat je ze
vanzelfsprekend gaat bewonderen,
of jaloers wordt op hoe zij alles doen.

Laat je eens niet van de wijs brengen
door wat een ander aangeeft,
maar probeer zelf op je gemak te herkennen:
Wie vind ik lief?

Verspil geen tijd met nadenken over
waarom je sommige mensen nou juist
helemaal niet lief vindt.

Wie zijn het die je wél lief vindt.
Onthoud het.



21. Wat doe ik graag?

Vraag je nu en dan, als je even
een momentje tussendoor hebt,
steeds opnieuw weer even af:

Wat doe ik graag?

Misschien kom je steeds op hetzelfde antwoord uit.
Misschien heb je wel twintig ideeën.
Dat maakt niet uit.
Vandaag wil je weten:
Wat doe ik graag?

22. Vrijheid

Let eens op als je ergens mee bezig bent.
Je doet iets,
maar je zou ook iets anders kunnen doen.
Je doet bijvoorbeeld nu de was.
Je zou ook de was kunnen vergeten
en iets anders gaan doen.
Thee zetten. Een brief schrijven.
Zangles nemen. De trein naar Parijs nemen.
Waarom denk je dat dat niet kan?
Het kan wel.
Je doet het niet, omdat je allerlei dingen tegen elkaar afweegt.

'Als ik nu thee ga zetten, moet ik later de was doen.'
'Ik heb geen trek in thee.'
'Ik heb nu geen zin om die brief te schrijven.'
'Ik weet niet wat ik schrijven moet.'
'Ik wil niet alleen naar Parijs.'
'Het is geen mooi weer in Parijs.'

Kortom, als je alles op een rijtje zet, zeg je uiteindelijk:
'Ik ga de was doen.'
Je hebt gekozen.
Het moet niet.
Jij WIL het.
Daarom doe je het.
Denk hier niet verder over na.

Bedenk vandaag bij alles wat je doet,
dat je op dat moment ook
iets anders zou kunnen doen.

Verzin wat je nog meer zou kunnen doen,
maar ga door met waar je mee bezig bent.
Wat jij doet is jouw keuze.
Er is ALTIJD een andere mogelijkheid.

Je bent vrij.



Klein gebaar bij gemis

Koesterkaartjes bij verlies van Saskia de Bruin is een toegankelijk hulpmiddel voor mensen die te maken hebben met rouw en verlies. Dit kaartendeck bevat inspirerende kaarten met troostende woorden, korte overdenkingen en zachte aanmoedigingen die steun bieden in een moeilijke periode. De kracht van het concept schuilt in de eenvoud: elk kaartje kan op een willekeurig moment worden gepakt, wanneer daar behoefte aan is. De teksten erkennen de gelaagdheid van verdriet zonder het te willen oplossen. Ze geven ruimte aan emoties zoals gemis, leegte en verwarring, maar ook aan de blijvende verbondenheid. De set is geschikt voor eigen gebruik, maar ook waardevol om cadeau te geven aan iemand die rouwt. Het biedt geen kant-en-klare antwoorden, maar wel kleine momenten van troost en verbinding, die helpen om verder te gaan. 'Soms is het beste wat je op een dag kunt doen: ademen. Zo geef je jezelf lucht - en het rouwproces ook.'

Koesterkaartjes bij verlies

Saskia de Bruin

Uitgeverij: Palaysia

€ 17,50 ISBN 9789492412737



Tik 'm aan: stress eruit, rust erin

Tapping van Feinstein en Eden is een toegankelijk en praktisch boek over de methode *Emotional Freedom Techniques* (EFT), beter bekend als *tapping*.

Feinstein legt uit hoe het zachtjes kloppen op bepaalde acupunctuurpunten, gecombineerd met focus op een emotie of probleem, kan helpen stress, angst en emotionele blokkades te verminderen. Deze techniek helpt je lichaam en geest weer in balans te brengen, waardoor je negatieve gevoelens langzaam los kunt laten. Het bijzondere aan dit boek is dat het inzichten uit de energiepsychologie combineert met westerse psychologie en neurowetenschap. Feinstein legt uit waarom emoties soms vastzitten in het zenuwstelsel en hoe *tapping* helpt het brein te resetten. Naast de theorie vind je in het boek ook veel praktische oefeningen en voorbeelden.

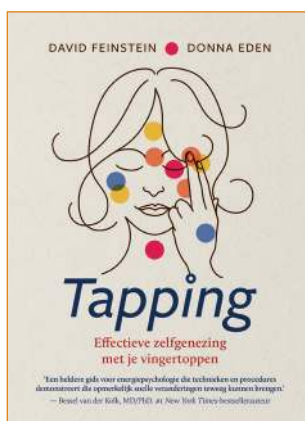
Tapping richt zich niet alleen op het verlichten van klachten, maar ook op het versterken van persoonlijke groei en veerkracht. Het is geschikt voor beginners en voor ervaren hulpverleners die een aanvullende, lichaamsgerichte benadering voor emotioneel welzijn zoeken.

Tapping

David Feinstein & Donna Eden

Uitgeverij: Samsara Books

€ 39,90 ISBN 9789493394506



Gunstig effect op Parkinson

Yoga4Parkinson is een praktisch oefenboek voor mensen met de ziekte van Parkinson. Bij deze ziekte vraagt yoga om een zorgvuldige, afgestemde benadering, met aandacht voor wat het lichaam op dat moment aankan. Het boek laat zien hoe yoga kan bijdragen aan meer ontspanning, soepelheid en stabiliteit. De oefeningen richten zich op balans, ademhaling en ontspanningstechnieken, en kunnen helpen om stijfheid te verminderen, de houding te verbeteren en het lichaamsbewustzijn te vergroten. Ook mentale aspecten, zoals omgaan met stress en onzekerheid, krijgen aandacht. Alle oefeningen worden stap voor stap uitgelegd en ondersteund met duidelijke foto's. Waar nodig worden aanpassingen aangereikt, zoals het gebruik van een stoel of een muur voor extra steun, zodat de oefeningen voor iedereen haalbaar blijven. Naast het schrijven van dit boek verzorgen de auteurs bijscholing voor yogadocenten, met als doel yoga toegankelijk te maken voor mensen met Parkinson. Als yogadocenten én ervaringsdeskundigen nodigen zij lezers uit om op een veilige en haalbare manier in beweging te blijven.

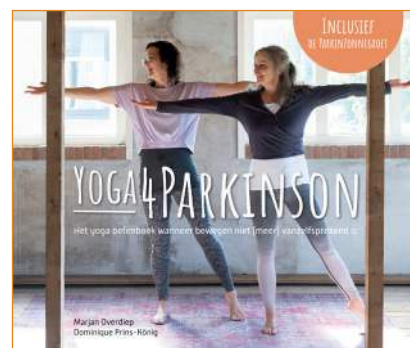
Yoga4Parkinson

Marjan Overdiep en Dominique

Prins-König

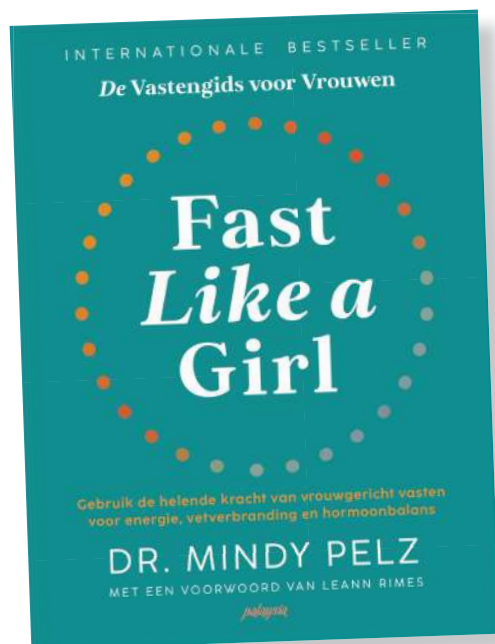
Uitgeverij: Stichting MarYoga

€ 24,95 ISBN 9789083173252



VROUWGERICHT
VASTEN

Uitgelicht!



Een belangrijke boodschap van Dr. Mindy Pelz in haar boek *Fast Like a Girl* is dat vasten voor vrouwen geen kwestie van wilskracht alleen is; het vraagt om afstemming op je hormonen, omdat wat op het ene moment werkt, op een ander moment juist stress en disbalans kan veroorzaken. Dr. Mindy Pelz is een Amerikaanse gezondheidsexpert, bestsellerauteur en spreker die zich vooral richt op vrouwen, hormonen, voeding en vasten. In *Fast Like a Girl* laat zij zien dat vasten voor vrouwen fundamenteel anders werkt dan voor mannen.

Samenwerken met het lichaam

In verschillende levensfasen ervaren veel vrouwen hormonale schommelingen. Veel gangbaar vastenadvies kan bij vrouwen juist leiden tot stress, *cravings* (sterke behoefte aan bepaald voedsel) en hormonale disbalans. Pelz benadrukt dat vasten geen kwestie is van wilskracht, maar van samenwerken met het lichaam. Vasten kan op sommige momenten vetverbranding, stabiele bloedsuikers en mentale helderheid ondersteunen, terwijl er andere momenten zijn waarop het juist beter is vaker te eten en extra koolhydraten te nemen.

Zes vastenkuren

Het boek maakt onderscheid tussen *intermittent fasting*, dat is gericht op structuur en het herstellen van de bloedsuikerspiegel, en autofagie-vasten, dat het zelfreinigend vermogen van het lichaam activeert en met mate wordt toegepast. Pelz besteedt bovendien aandacht aan vier andere vormen van vasten, waardoor lezers een breed en veelzijdig inzicht krijgen in de verschillende manieren waarop vasten kan werken.

De voordelen van slim vasten op een rij:

- Meer energie en focus (geen *brain fog* meer)
- Ondersteuning van vetverbranding en gewichtsverlies
- Stabilisatie van de bloedsuikerspiegel en het metabolisme
- Hormonale balans, ook na de menopauze
- Herstel en natuurlijke ontgiftiging van het lichaam
- Mogelijke vertraging van verouderingsprocessen

Extra's

Het boek biedt niet alleen theorie, maar ook veel extra's: praktische tools, overzichtelijke schema's en concrete tips om de principes direct toe te passen. Daarnaast is er het *Fast Like a Girl Journal*, een 60-daagse begeleiding die helpt bij het bijhouden van voortgang en het ontdekken hoe jouw lichaam werkt op fysiek, emotioneel en hormonaal vlak.

Verse munt en erwtenspread

Het boek sluit af met 60 toegankelijke recepten. Hieronder vind je een lekker zomers koolhydraat- en vetarm recept voor een frisse, verse munt- en erwten-spread (vegetarisch of veganistisch):

- 500 gram verse doperwten
- 50 gram amandelbloem
- Zeste van 1 citroen
- 60 gram verse muntblaadjes
- 3 eetlepels citroensap
- 1 Shishito peper (of ½ groene paprika)
- 55 gram geitenkaas of 55 gram gare tamme kastanjes/55 gram ongezoete kastanjepuree
- 60 ml avocado-olie (of iets meer)

Mix alle ingrediënten in een blender op gemiddelde snelheid tot de spread de gewenste consistentie heeft. Doe de spread in een brandschone glazen pot. In de koelkast blijft de spread 5-7 dagen goed.

Fast like a girl

Mindy Pelz

Uitgeverij: Palaysia Productions

€ 19,99 ISBN 9789492412768

Het managen van VOOR YOGI'S energiecrisis

In de buitenwereld volgt de ene crisis de andere op: opwarming van de aarde, oorlogen en de mondiale energiecrisis. Dat alles werkt door in ons leven, maar we hebben er als individu vaak maar weinig invloed op. Hoe zit het dan met onze persoonlijke energie? De kaarten kunnen ons helpen onze persoonlijke energievoorraad te inventariseren en beter te leren managen.

Tekst **Monique van de Raapkamp** | Beeld **Lichtziener-tarotdek** (uitgeverij Koppenhol) |
Illustraties tarotkaarten **Chris-Anne**

70

yoga international

Deze keer ga ik in op hoe ik zelf de kaarten gebruik om mijn eigen energie te managen met een eenvoudige kaartlegging. Daarnaast bespreek ik de vier Achten uit de kleine Arcana van het



MONIQUE VAN DE RAAPKAMP

is tarotreader en tarotleraar. Ze neemt ons mee op ontdekkingsreis door de wereld van tarot, waar de afbeeldingen en archetypen op de kaarten je verrassende inzichten kunnen geven over jezelf en je levensweg.

Lichtzienersdeck. Deze Achten staan namelijk alle vier in het teken van vastzittende of stromende energie.

Voorjaar en zomer zijn voor mij periodes waarin mijn energie toeneemt en in vergelijking met de winter soms zelfs overvloedig lijkt. Dat leidt tot een overschatting van wat ik aan kan. Voor praktisch energiemanagement onderscheid ik drie energievelden waar ik de kaarten op leg.

Ik trek eerst drie kaarten voor mijn fysieke energie:

- Kaart 1 geeft aan hoe het met die energie staat.
- Kaart 2 geeft aan wat mij fysieke energie geeft.
- Kaart 3 geeft aan wat mij fysieke energie kost.

Ik leg deze kaarten van links naar rechts. Vervolgens leg ik daaronder dezelfde drie kaarten voor mijn mentale energie en weer daaronder dezelfde drie kaarten voor mijn sociale energie. Natuurlijk kun je deze categorieën helemaal zelf aanpassen naar wat voor jouw zinvol voelt. Je kunt bijvoorbeeld ook spirituele energie of creatieve energie als categorie pakken.

Het mooie van deze legging is dat meestal snel duidelijk wordt wat de onderlinge samenhang is tussen de energiecategorieën. Als er bijvoorbeeld in het eerste rijtje van boven naar beneden kaarten liggen die een onderling verband hebben, zegt dat iets over de drie gekozen energievelden. Zo kunnen bijvoorbeeld meerdere Bekerkaarten aangeven dat emoties een rol spelen in de hoeveelheid energie. Meerdere Tweeën geven aan dat balans een issue is. Meerdere Muntkaarten (pentagrammen) in het derde rijtje maken duidelijk dat een gevoel van verantwoordelijkheid je veel energie kost. Mocht je de samenhang niet meteen zien, lees dan de kaarten gewoon per stuk per categorie. Maak er een foto van en bekijk die een paar dagen later nog eens. Misschien zie je in tweede instantie toch nog meer overeenkomsten tussen de kaarten. Wees zoals altijd lief en mild voor jezelf. Deze kaartlegging is niet bedoeld om je uit te putten, maar om je te helpen het vaak zo drukke leven wat lichter te maken.



De Acht van Staven

Deze kaart geeft aan dat er veel gaande is en dat met de juiste focus dingen in een afrondende fase kunnen komen. Deze kaart wijst op aanzienlijke drukte, maar ook op een hoog energieniveau dat ook nodig is om zaken voor elkaar te krijgen. In relatie met zwaardere kaarten kan deze kaart echter een teken zijn dat de druk je te veel wordt om alles goed af te kunnen ronden. Houd focus en prioriteer. Je kunt niet alles tegelijk aandacht geven.



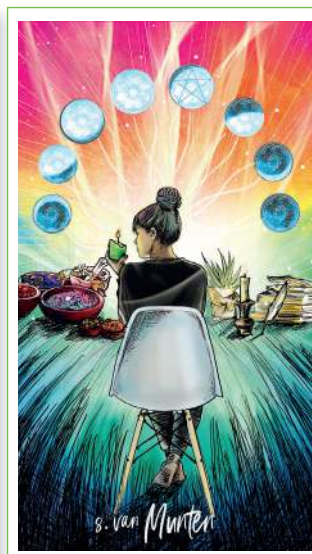
De Acht van Bekers

De vrouw op deze kaart keert zich van de kijker af. Zij kiest voor zichzelf en is bereid de zekerheden uit het verleden achter zich te laten, op weg naar een meer vervullend leven. Ze ziet de zon opkomen aan de einder. Het is tijd voor zelfliefde. Ga op zoek naar wat jij ten diepste verlangt in je leven.



De Acht van Zwaarden

De vrouw in de spiegel is gebonden en geblinddoekt. De vrouw vóór de spiegel is vrij, maar ziet dat niet. Het is tijd om je te ontdoen van gedachten en overtuigingen die je beperken, en van verwachtingen van je omgeving. Je hebt meer keuzes dan je denkt. Bevrijd jezelf en laat je energie vrij stromen.



De Acht van Munten

Dit is een kaart van liefdevolle toewijding en doorzettingsvermogen. Geef jezelf tijd om dingen te leren en je taken met aandacht en zorg uit te voeren. De maanfasen boven het hoofd van de heks op de kaart geven aan dat goed werk tijd nodig heeft. Raffel niets af. Alles wat het waard is om te doen, is het waard om goed te doen.

‘Het mooie van deze kaartlegging is dat meestal snel duidelijk wordt wat de onderlinge samenhang is tussen de energiecategorieën.’

Monique van de Raapkamp geeft tarotcursussen voor beginners en gevorderden.

Op Instagram en Facebook kun je haar vinden als de Tarot Teacher.
raapkamp@outlook.com

YOGAMOEDER

Tekst Fleur van Zonneveld | Foto Lizzy Ann

Klankschaal

‘Als jullie zo doorgaan, zet ik jullie in de klankschaal!’ roep ik lachend wanneer Kai (5 jaar), compleet hyper, met zijn vriendje in volle vaart door de huiskamer racet. Na mijn waarschuwing gaan de twee nog een standje hoger, want: in de klankschaal!

Het is ondertussen algemeen bekend onder Kai’s vriendjes dat je bij ons thuis bij druk gedrag ‘de grote klankschaal in moet’.

‘Wowww, dit kietelt zo lekker!’ roept Kai’s maatje uit nadat hij op zijn sokken in de grote klankschaal is gestapt en ik deze zachtjes heb aangeslagen.

‘Dat komt door de geluidstrillingen,’ leg ik uit. Ik glimlach en denk bij mezelf: Jaaa, precies dáár word je zo lekker rustig van.

Maar dat zeg ik niet.

Want dit is mijn geheime wapen.

Als vanzelf zoeken ze even later een Donald Duckie uit, en duiken ze samen rustig op de bank.

Fast forward, flink wat jaren later. Twee pre-pubers komen door het dolle thuis na het buitenspelen en gaan nog even door in de huiskamer. Ook al is er veel veranderd door de jaren heen, veel blijft ook hetzelfde. De regel dat drukke kinderen aan het einde van de dag vaak gewoon heel erg moe zijn en soms een piepklein steuntje in de rug nodig hebben om de uitknop te vinden, geldt nog steeds.

Voor de grap pak ik de klankschaal. ‘Dat past echt niet meer, mam,’ sputtert Kai. Ik begin de schaal zachtjes aan te slaan; een steeds voller geluid vult de ruimte. Ik bereid me voor om keihard uitgelachen te worden, maar tot mijn verbazing heeft het meteen effect. Kai’s vriendje gaat op de bank zitten, Kai ploft ernaast. Ik voel even aan hoe ver ik kan gaan. Maar in no time liggen de boys diep te chillen, terwijl ik er voorzichtig klankstaven en *chimes* bij haal, de gong zachtjes laat zingen en uiteindelijk afsluit met de handpan.



FLEUR VAN ZONNEVELD is yogadocente en yogatherapeut. Ze geeft trainingen en bijscholingen aan yogadocenten in onder andere Vinyasa Yoga en Yoga Nidra. Ze vertaalt yogaverhalen naar het dagelijks leven.

welcometoyourself.org

Als ik opkijk, zie ik twee stoere boys, liggend op de bank met hun ogen dicht, volledig ontspannen.

Mijn hart ontploft.

Kennelijk kun je het kind wel uit de klankschaal halen, maar gaat de klankschaal nooit meer helemaal uit het kind. :-)



Yoga international online

yogainternational.nu

Op onze website staan inspirerende blogs over yoga, gezondheid, lekker én gezond eten, fijne yoga-houdingen en nog veel meer.

Wil je meer lezen of zelf iets delen? Voor iedereen met een passie voor Yoga, Qi Gong, Pilates, meditatie en nog veel meer.

Alle stijlen zijn gericht op bewust bewegen, Yoga en Somatics: van de bekende yogastijlen Hatha Yoga, Ashtanga yoga, Vinyasa (flow) yoga en Yin (& yang) yoga, maar ook yogamassage, fascia-gericht werk, ademwerk, mindful bewegen en alles wat daarmee is verwant.

Hedendaagse spiritualiteit en filosofie ontbreken nooit.
yogainternational.nu/contact

Like onze Facebookpagina



[yogainternationalmagazine](https://www.facebook.com/yogainternationalmagazine)

Volg ons



@Yoga_Inter



@yogainternationalmagazine

Durf te vragen



Ook een vraag over yoga?
yoga-international.nu/durftevragen

Vraag: *Balasana (kindehouding) wordt in veel yogalessen aangeboden als een rebound-houding of rusthouding. Toch ervaart niet iedereen de houding op die manier. Hoe komt dat?*

Antwoord: Een van die redenen is simpelweg een gebrek aan fysiek comfort. De houding vraagt je de knieën te buigen, de heupen naar achteren te brengen en de romp op of tussen de bovenbenen te laten rusten. Voor mensen met gevoelige knieën, stijve heupen of enkelklachten kan dat al snel ongemakkelijk worden.

In kindehouding wordt de buikademhaling vaak beperkt, waardoor de adem meer naar de rug en zijkanalen van de ribben beweegt. Wie dat niet gewend is, kan dit als onrustig of zelfs benauwend ervaren. Daarnaast kan de druk van de buik tegen de benen de ademhaling verder beperken, bijvoorbeeld tijdens een zwangerschap of bij een groter lichaam. Daarnaast kan Balasana, net als veel passieve houdingen, mentaal uitdagend zijn. Doordat je naar binnen keert, krijgen gedachten en gevoelens meer ruimte. Dat kan rustgevend zijn, maar ook confronterend.

Sommige mensen ervaren de houding zelfs als kwetsbaar of beklemmend door de gesloten, opgerolde vorm. Je sluit je meer af van de omgeving en hebt minder zicht op wat er om je heen gebeurt. Voor mensen met trauma-ervaring kan dat triggerend zijn.

Twee alternatieven:

Sommige mensen vinden meer rust in *Makarasana* (krokodilhouding) waarbij ze op hun buik liggen en de ondersteuning van de grond ervaren. Ook een omgekeerde versie van kindehouding kan prettig zijn: liggend op de rug, met de voeten op de grond of de knieën richting de borst. Daarnaast kun je kindehouding zittend uitvoeren, met de voeten op de mat, de armen rond de knieën en het hoofd rustend op de knieën.

Lisa van der Waal werkt als communicatie-coördinator bij Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN). Zij geeft op verschillende locaties yogales (o.a. yin yoga, yin en stoelyoga). Het is Lisa's missie om yoga voor meer mensen toegankelijk te maken.

Insta: [dancing-warrior-yoga](https://www.instagram.com/dancing-warrior-yoga)

Nummer 2 2026 - zomernummer

Zomer-verlicht voor vrede

INTERVIEW MET SATYA KATIZA EN SAHAJ

De stroom van dharma

Marcel van de Vis Heil interviewt inspirerende collega's



SUMMER SOMATICS MET LISA PETERSEN

Foto sessie met verrassende tips



INDIAN CLASSICAL YOGA

De oude weg, de perfecte basis



DE KUNST VAN AB BOL

De Kunst van het zoeken, kijken en classificeren



SPECIAL

Opleidingen en bijscholingen gids

10 pagina's
inspiratie

Meld
je aan!

Dit nummer niet missen... neem een abonnement voor 28 mei 2026!

Abonnement.yogainternational.nu

Het volgende nummer van Yoga International ligt 12 juni 2026 in de winkel




florentin[®]
 ORGANIC KITCHEN

*Ware balans komt van binnenvuit.
 Daarom maken wij onze Hummus en Falafel
 met liefde, volgens authentiek recept
 en 100% biologisch.*



WWW.FLORENTIN-BIO.COM
 @FLORENTINORGANICKITCHEN



*VERKRIJGBAAR BIJ BIOLOGISCHE SPECIAALZAKEN EN NATUURVOEDINGSWINKELS

SAMYAMA, SCHOOL VOOR BEWUSTZIJN & ZELFONTWIKKELING



Raja Yoga, de Koningsweg waarin alle yogavormen samenkomen, brengt je terug in verbinding met jouw pure Divine essentie. Het versterkt je lichaam, brengt emotionele balans en geeft mentale rust en concentratie.

Met oefeningen, adem en meditatie verstil je de geest en groei je in bewustzijn en vrijheid.

Data & programma's 2026

- Raja Yoga workshop: 29 maart 2026*
- Raja Yoga introductielessen. 10 avonden - start 9 april 2026
- Raja Yoga basis opleiding - start september 2026

*Vrij van kosten, speciaal voor iedereen die kennis wil maken met Raja yoga.

www.samyama-yoga.nl
 Info en aanmelden: info@samyama-yoga.nl



EcoZenweek

voor Oosterse Levenskunst

11 tot 18 juli 2026 op ECOLonie

Verdiep jezelf in de krachtige inzichten uit de oude Oosterse Levenskunst en ontdek hoe deze unieke, veelzijdige week je kan helpen je voor te bereiden op een toekomst vol uitdagingen.

GAIA COLLECTIEF ECOLONIE

Vogezen, Frankrijk 600 km van Utrecht

Sinds 1989 een inspirerende en duurzame ontmoetings-plaats met een divers activiteitenprogramma (waaronder ook diverse yogacursussen) voor de bewust levende mens.

Op onze website lees je over de verblijfsmogelijkheden (camping, kamers, gîtes) en voorzieningen. Meer info op: www.ecolonie.eu

**wat het Westen
van het Oosten
kan leren**

Werken aan jezelf en de aarde voor een betere toekomst

Door ons deze inzichten eigen te maken, zullen we er zowel geestelijk als lichamelijk beweeglijker door worden.

Een basishouding die we nodig hebben om een bijdrage te leveren aan het herscheppen van een leefbare wereld.

De veelzijdigheid van deze week blijkt bijvoorbeeld uit de volgende bijdragen van ervaren docenten:

Yoga, Kyudo, Nine star ki, Feng Shui, Tai Chi,
Zhineng Qi Gong, Aikido,
klankschalen, pranayama etc.

Op de website staat uitvoerige informatie over visie, docenten, programma en kosten.



www.ecolonie.eu/ecozenweek