



### Eenheid

Voorbij de ziekte en gezondheid  
voorbij het leven en de dood,  
veel verder dan die hele bontheid  
van vreugde en van zielenood  
ligt Eénheid onberoerd te wachten,  
geen fase maar een ander zijn.  
Het is geen licht na koude nachten,  
noch schuts voor felle zonneschijn,  
maar tweeheid overstijgend wezen.  
De kosmos vol dualiteit  
geeft nergens ooit de wet te lezen  
die leidt naar die Geborgenheid.  
Niet-handeling zo min als daden  
brengen de Eénheid in bereik  
of wijzen afgepaalde paden  
die voeren naar het vrederijk.  
De pelgrim neigde moe ter ruste  
- zijn kijken bracht geen weg in zicht -,  
en zag, toen hij de stille kuste  
het wetend kijken zélf is Licht.  
Want boven ziekte, kwaad en sterven  
wenkt eeuwig het Primaire Licht,  
dat strevers altijd zullen derven,  
dat slechts voor stille schouwers zwicht,  
*Atmavidyasanhananda*



**Heel zijn**  
Levensdoel  
Yoga en ayurveda  
Ledenvergadering

TIJDSCHRIFT VOOR

# Kooga

Voor  
ont-wikkeling  
van lichaam & geest



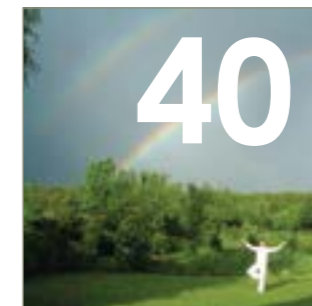
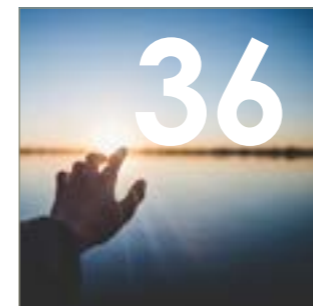
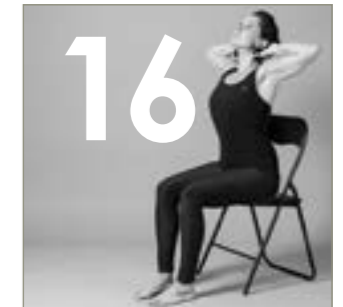
Neem nu een  
abonnement:  
4 nummers voor  
€ 32,00

Hét blad voor de  
yoga professional en  
de gevorderde yoga  
beoefenaar



Ga voor een inblikexemplaar naar de website  
[WWW.YOGA.NL](http://WWW.YOGA.NL)

## Inhoud Jaargang 42 • Nummer 3 | 2020



Heel zijn.....	4	Verlag Klachtencommissie.....	29
Lichtpuntje .....	4	Verlag Toetsingscommissie.....	30
Positieve gezondheid .....	5	Financieel overzicht .....	32
Yoga en het doel in je leven.....	6	Eenheid .....	36
Kundalini.....	9	Thuis in den Vreemde .....	37
De vier seizoenen .....	10	Praatstokje Dorien Pool.....	38
Wat de slaap ons leert.....	12	Klank in de yoga praktijk .....	40
Yoga en meer.....	13	De Boogschutter .....	43
Je eigen boek schrijven.....	14	Hatha Yoga en Grote Yogatherapieboek ..	44
Anatomie en yoga.....	16	Workshops ledenvergadering.....	46
Bestuursmededelingen.....	20	Onderuit .....	47
Jaarverslag VYN.....	21	Colofon.....	47
Concept verslag alg. ledenvergadering ....	24	Gedicht Eenheid.....	48
Verslag Ledenvergadering.....	24		

## Heel zijn



**'De ingang die je zoekt, is de deur die je niet kunt vinden.'**

*Dzokchen tantra*

Covid19 laat de wereld en haar bewoners schudden op hun grondvesten. Bestaande structuren klappen

als kaartenhuisjes in elkaar. Angst en onzekerheid lijken momenteel de boventoon te voeren. Dit heeft zijn weerklank in het teruglopen van de aantallen cursisten. Uit mijn eigen praktijk en uit gesprekken met collega's zie ik dat een terugloop van 25% niet vreemd is. Wat doet dit met je als yogadocent? Word je onzeker als een beginneling, boos of misschien bang? Het is zo onrealistisch als alles van het ene op het andere moment weg is: inkomsten, werk en dagindeling. Ongeloof maakt zich van je meester en je wordt teruggeworpen op jezelf.

In die periode van inkeer is er ook een keuze. Kies je voor wegzakken in ellende en zelfmedelijden of voor het pad naar heelheid, naar de bron. De opening naar een plek waar je heelheid ervaart, ook als er hindernissen en verdriet in je leven zijn.

De deur die opengaat als je bereid bent en de moed hebt om de verbinding aan te gaan met iets dat groter is dan jijzelf. Het binnentreden van een andere dimensie. Niet zwevend maar met beide voeten op de grond naar een levend en ongrijpbaar ervaren, een innerlijke weg die zich binnenin jou uitkristalliseert. Het virus heeft over de hele linie mondiaal een transformerend effect op mens en maatschappij. Laten we hopen dat het leidt tot meer liefde en inzicht in onszelf en hoe wij omgaan met ons leven, die van anderen en onze planeet.

Veel sterkte en wijsheid,

**Gerreke van den Bosch**  
eindredacteur

## Positieve gezondheid



*De vakanties zijn weer voorbij, sommigen zullen erop uitgegaan zijn, anderen zullen de vakantie dit jaar wat dichterbij huis hebben gehouden. Het maakt niet uit wat je hebt gedaan of waar je naartoe bent geweest, als de batterij maar weer is opgeladen.*

### Opgeladen batterij

Die opgeladen batterij hebben velen van ons nodig in het nieuwe normaal. Ook ik. Want ookal zijn mijn yogalessen weer begonnen, het voelt en is anders dan voorheen... De matjes liggen anders, op ruim anderhalve meter afstand van elkaar. Het theedrinken na afloop is geschrapt en de lessen worden door veel minder mensen bezocht. Dat doet iets met de sfeer maar ook met de inkomsten.

### Vaste lasten

Voor de vakantie heb ik net als jullie een aantal maanden geen les kunnen/mogen geven en nu zijn er minder deelnemers. De vaste lasten, zoals de huur van de yogaruimte zijn wel hetzelfde gebleven. Dit betekent in mijn geval dat mijn uitgaven op dit moment hoger zijn dan mijn inkomsten.

### Gezondheid

Ik verwacht dat er, net als ik, meer yogadocenten zijn die verlies hebben geleden voor de zomervakantie en nu nauwelijks iets overhouden aan de yogalessen omdat er minder cursisten zijn. Daarnaast vallen er veel mooie activiteiten zoals yogaweekenden

en symposia weg. Dit alles voor de gezondheid. Maar gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte (COVID-19 in dit geval). Zingeving en je eigen regie kunnen voeren zijn minstens zo belangrijk net als veerkracht en het vermogen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan ('positieve gezondheid'). Yoga en meditatie kunnen ons hierbij helpen. Als vereniging zijn we ons bewust dat deze tijd voor velen moeilijk is. Helaas hebben we geen kant-en-klare oplossing, maar wellicht hebben jullie ideeën om in deze moeilijke tijd het hoofd boven water te houden. We horen ze graag! Blijf gezond en let goed op elkaar,

Namasté  
**Hans Theunissen**  
voorzitter

### OP DE VOORPAGINA

## Lichtpuntje

**'Want boven ziekte, kwaad en sterven wenkt eeuwig het Primaire licht, dat strevers altijd zullen derven, dat slechts voor stille schouwers zwicht'**

*Atmavidyasangananda*

Temidden van de chaos is er ook veel om van te genieten. Laten we ons richten op de lichtpuntjes en zelf een lichtpunt zijn voor anderen.



Foto omslag: Santosh Verma op Unsplash

# Yoga en het doel in je leven

**Yogadocente Maria Clicteur uit België begon haar opleiding bij Bernard Bouanchoaud, leerling van T.K.V. Desikachar, zoon van Sri T. Krishnamacharya. Haar yogalessen worden gegeven in de traditie van Sri Krishnamacharya.**



*Voor een (echte) yogi is het allerbelangrijkste de Zelfrealisatie. Niet wat nu op de markt circuleert zoals een sterk en mooi lichaam want dat streelt enkel het ego. Wat uiteraard niet wil zeggen dat het lichaam niet belangrijk is, want het is ons instrument, maar de gezondheid en kracht is een gevolg van spirituele evolutie en niet het doel.*

Zelf-realisatie is een heel geleerd en heilig woord, als een pakje verpakt in een mooi cadeaupapiertje. Het wil gewoon zeggen dat je weet wie je echt bent, dus niet je naam, faam, rol enz. en dat je een glimp van het Zelf hebt mogen opvangen. Je kan dit echter alleen ontdekken wanneer je de omkering doet: pratyāhāra en naar binnen keert. Maar wij laten ons zo afleiden door onze zintuigen. We willen steeds meer, nog het ene niet verworven en we willen alweer iets anders. En dus trekken de

zintuigen aan ons en keren wij naar buiten in plaats van naar binnen. Want we denken dat het geluk van dat zintuiglijke afhangt. Yoga zou je de inkering met als gevolg de Zelf-realisatie moeten brengen. Maar yoga moet niets. Wat betekent dan dat woord verlichting of Zelf-realisatie dat blinkt als goud en iedere zoeker naar zich toetrekt en op weg zet? Het is voor velen een goochelwoord maar in de praktijk wordt er niet veel van opgemerkt of terechtgebracht.

De realisatie van het Zelf, oftewel het Bewustzijn van de eenheid met het Allerhoogste, of God, en dit ook werkelijk ervaren en beleven is het ultieme doel en het eindpunt van de zoektocht hier op aarde. Het allerhoogste doel is de éénwording van de individuele ziel (jivātma) met Het Allerhoogste, het Absolute of Parātma. Er blijft nog één grote kei over in je bokaal zodat al het andere peanuts wordt en je niet meer interesseert. Het kan niet afgedwongen worden, niet bekomen via studie noch beoefening. Beoefening zuivert enkel de leerling.

Mijn yogaleraar zei altijd: il faut nettoyer la maison mais l'invité vient quand il veut.

*(we moeten het huis schoonmaken maar de genodigde komt als hij/zij het wil)*

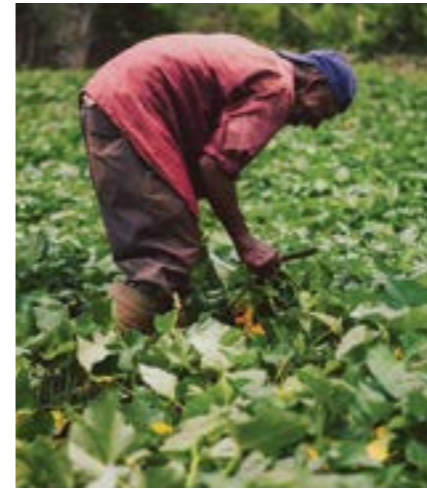


Foto: Darren Wanliss op Unsplash

Dit zegt voor mij alles. Je kan je best doen maar uiteindelijk moet je het krijgen. Het is genade. Het gezochte zoekt de zoeker.

Hoe meer je wil en verwacht hoe minder het lukt. Staat niet in de Yogasūtra: Abhyāsa EN vairāgya? Het is een tweeling. Pen en inkt, naald en draad. Het een kan niet zonder het ander. Wanneer je niet oefent dan verval je in tamas en verlies je je waarschijnlijk teveel in het zintuiglijke want oefenen houdt ook tapas oftewel discipline in. Dat laatste is nodig, heb ik duidelijk gemerkt in het begin van de corona lockdown. Als je niet een vaste structuur in je dag installeerde gleeed je vlug af naar tamas of luiheid en laisser aller. Structuur is een absolute noodzaak. Ook in de tuin zie je dat. Wanneer je alle plantjes zomaar laat groeien daar waar ze zin hebben, wordt het vlug een janboel en gaan bepaalde planten die we wilden behouden dood omdat ze geen adem krijgen en overwoerd worden. Maar daarnaast is vairāgya oftewel onthechting even zo

belangrijk. Als we te vasthoudend zijn en niet kunnen onthechten van de praktijk breken we. Praktijk op de mat is nodig en goed maar soms kan het eens niet omdat er andere prioriteiten zijn. Dan is aanpassen belangrijk en zo kan je dan vb. de dag door je mantra reciteren wat weer een uitstekende praktijk is. Yoga en het proces van verlichting is een levensweg die zich toetst aan het dagelijkse leven en daar beoefend moet worden.

Eerst leven, bestuderen, ervaren en dan toepassen. Het gaat hem om voortdurend jezelf zuiveren en verfijnen. Je samskāras leren kennen en niet meer van daaruit reageren. Kortom je rugzak lichter maken zodat je verlicht bent. Zovelen zeggen van zichzelf dat ze verlicht zijn. Als je werkelijk verlicht bent, zeg je dat dan? De echte verlichten leven volgens mij in het verborgene want ze hebben hun ego volledig overstegen en hebben geen naam en faam nodig. En wanneer je door genade zo iemand mag ontmoeten dan weet je... Het bewijst zich in hun gedrag, in wat ze zeggen, in hoe ze in het leven staan. En het is daarom niet altijd zoals he beeld dat wij in ons denken van een verlichte hebben gemaakt. Het is ook niet omdat je een keer het geluk had een verlichtingservaring mee te maken dat je er bent. Het is een oneindig lange weg. In een kortstondig moment kan het je dan geschonken worden. Alleen wanneer je constant in dat Zijn kan vertoeven is er sprake van verlichting. Het doel van yoga is dus aan de weet komen wat je wel en niet bent om te eindigen met wat staat in de Sāmkhya Kārikā (shloka 64):

*Na asmi (ik ben niet)  
na me (niets is van mij)  
na aham (er is geen ik)*

Het oefenen kan je met je mentaal en je wil, maar dat is het niet. Als je gevorderd bent op de weg gaat het vanzelf: HET heeft lief in jou, HET vergeeft, Het is mededogend... Je moet geen moeite meer doen. Het onthecht zich van jou.

Moeten we nu ontmoedigd of teleurgesteld zijn wanneer we merken dat we er nog helemaal niet zijn, dat er nog ontzettend veel werk aan de winkel is? Krishna steekt ons in de BG (vraag Arjuna HFDST 7 vers 37-39) een bemoedigende riem onder het hart (antw. Krishna HFDST 7 vers 40 tot 44).

Arjuna vraagt op een bepaald moment aan Krishna: wanneer ik in dit leven niet het beoogde doel of de Zelfrealisatie bereik is alles dan verloren? En Krishna antwoordt: neen, dan word je in een volgend leven herboren bij ouders die je stimuleren om het pad verder te gaan. Geen enkele inspanning, beoefening die we doen is tevergeefs. Het zijn druppels in onze emmer en ooit is die vol. Maar hier weer blijkt hoe belangrijk vairāgya in onze beoefening is. Het doel loslaten en doen om te doen. Pure beoefening, niet om verlicht te worden maar omdat het de dharma van het moment is. Je dharma op ieder moment liefdevol en vriendelijk beoefenen. En ook Ishvara pranidhāna toepassen in de beoefening. Doen en loslaten. Overgave. Niks willen. Traag en

gestaag het pad verder lopen zonder resultaat te willen. De briljant wordt geslepen en ooit schittert hij ten volle. Wil dat zeggen niks doen, alles op zijn beloop laten? Zeker niet: altijd weer de gulden middenweg bewandelen: doen, bidden, overgave en wachten... Het is niet in mijn handen. Je weet trouwens nooit wanneer je voldoende gezuiverd bent, of je al klaar bent? Waar sta ik op de weg? Welk karma dient nog uitgezuiverd te worden? Met welke samskâras hang ik nog vast? Dus afdwingen lukt niet en zou misschien schadelijk zijn. De kundalini mag niet te vroeg opstijgen of de niet gezuiverde chakra's worden verbrand. En als de leerling klaar is komt de meester en die helpt wel voor het laatste duwtje. In elk geval is het geen theoretisch gedoe en is de toetssteen het dagelijkse leven. Het is te zien in onze relaties, in hoe we in het leven staan, hoe kalm we kunnen blijven in moeilijke omstandigheden en of we onze vrittis en reacties onder controle hebben. Volgende keer dan iets meer over relaties.

#### Om te bezinnen:

De tekst hiernaast beschrijft voor mij vanuit een meer westerse benadering dan, zeer mooi het proces van verlichting. Daarom geef ik ze hier mee mits enkele kleine aanpassingen.

Het zijn enkele fragmenten (mits enkele kleine woordwijzigingen) uit het boek van het eeuwige leven (Willem Glaudemans)

*We zijn onsterfelijke wezens  
De dood kan ons niet vernietigen  
We zijn als geest uit God ontstaan vanaf het begin  
We komen voort uit God en bestaan dus net als Hem uit licht en liefde, en zijn net als Hem eeuwig.  
We leven voor altijd tot grotere bewustwording van de Ene.  
Eerst vallen we als licht door sluiers heen  
En verdichten tot stof, vergeten onze afkomst en ons wezen en dimmen ons licht.  
We incarneren, worden vlees, en denken dat we niets meer zijn dan een lichaam in een stoffelijke wereld.  
We vergeten God, we vergeten onze afkomst, wie we zijn, we vergeten onze ziel.  
Maar wanneer we het lichaam tijdelijk weer afleggen, krijgen we weer herinnering, leven we bewust in het licht.  
En deze lichtervaring tilt ons op en laat onze ziel zingen.  
Totdat we weer incarneren  
Opnieuw een stofjas aantrekken,  
Weer vergeten wie we zijn en wie God is.  
En dit ontelbare malen.  
...  
En steeds meer bij iedere incarnatie staan we ons licht toe door ons heen te schijnen  
En klimt onze ziel in de lichtsfere steeds meer op naar haar Zelf en naar God.  
En als we totaal van licht zijn zien we dat de stoffelijke wereld al die tijd een illusie was, waarop we ons levensverhaal projecteerden en uitspeelden.  
Dan leggen we het lichamelijke leven af en treden voorgoed toe tot de sferen van licht waar we al die tijd al verbleven als het Zelf*

Veel verinnerlijking toegewenst

**Maria**

## COLLEGIAAL

**DIRK OOIJEVAAR**

d.p.ooijevaar-yoga@quicknet.nl



### Kundalini

**„Ik kwam in het verhaal van Gopi Krishna over de ontwaking van Kundalini tegen dat yogaoefeningen oorspronkelijk allemaal bedoeld zouden zijn om dit proces te veroorzaken. Is dat zo?”**

Ja. Maar er moet wel wat aan toegevoegd worden: Hoewel de oorspronkelijke kern van de yoga meer van doen heeft met het ontwaken van Kundalini dan met de gezondheidscultus die in de hedendaagse yoga rondgaat, is veel van wat als yogaoefeningen gedaan wordt uit heel verschillende perioden (ook recente) afkomstig en daarmee is het zeker niet geldig voor alles. In verklaringen over Hatha yoga wordt vaak gesteld, dat de term Hatha opgebouwd moet worden gedacht uit de lettergrepen Ha (zon) en Tha (maan), maar het woord betekent ook gewoon 'Kracht'. Hatha yoga dient begrepen te worden als een vorm van yoga, die met kracht (d.w.z. fysieke activiteit) het proces van Kundalini stimuleert. Overigens is Gopi Krishna in deze voorstander van 'mildere vormen': hij wijdde zich aan meditatie zonder bezig te zijn met bijvoorbeeld houdingen.

Gopi Krishna (1903 - 1984) maakte de omslag mee van India als kolonie naar India als vrije staat, met alle problemen die zich daarbij voordeden. Dat was een roerige tijd. Zo wijdde hij in zijn biografie slechts één zin(!) aan het neerschieten van zijn schoonvader tijdens rellen.

Zijn verhaal is om meerdere redenen interessant. Hij is niet iemand die de Indiase traditie klakkeloos volgt. Zo stelt hij dat het proces van Kundalini een biologisch proces is wat zich in ons kan voltrekken en wat alles met de evolutie van ons als mensensoort te maken heeft. Tot de vermogens die hij door Kundalini-ontwaken verwierf, hoorden het doorkrijgen van allerlei teksten. Bijzonder is dat dit ook gebeurde in het Duits, een taal die hij niet kende en ook nooit had horen spreken. De Duitse natuurkundige Carl von Weizsacker, vond dat deze teksten goed geschreven waren en vergeleek ze

met volkspoëzie. Naast het naar buiten brengen van zijn ervaring met Kundalini was Gopi Krishna actief op het sociale vlak. Hij zette zich in voor de afschaffing van gruwelpraktijken ten aanzien van vrouwen in de Indiase cultuur zoals het na de geboorte vermoorden van meisjes omdat een bruidsschat een te grote belasting is voor de familie en het levend verbranden van weduwen. Het achter ons laten van dit soort cultureel bepaalde gruwelen, verbindt hij met onze taak om ook denkpatronen die leiden tot oorlog en conflict, in de toekomst uit ons wezen te bannen. Kundalini-ontwaken zou daarbij een grote rol spelen. Terugkerend bij de vraag: Dat we de hele yoga-cultuur moeten zien, als een totaal van technieken gegroepeerd rondom het ontwaken van Kundalini, is een kwestie van visie. Dat Gopi Krishna die visie had, valt vanuit zijn persoonlijke ervaringen 100% te begrijpen.

#### Literatuur

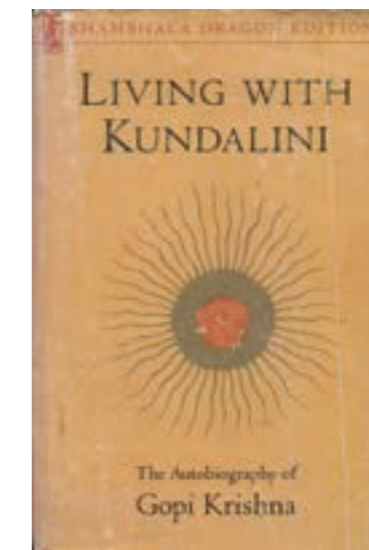
**William Broad**

Eerlijk over yoga

**Gopi Krishna (Edited by Leslie Shepard)**

Living with Kundalini.

The Autobiography of Gopi Krishna.



# AYURVEDA EN DE ROL VAN YOGA



**Mariëlle Glorie is yogadocente en eigenaresse van Sukha Texel. Zij studeerde in 2010 af aan de Academy for Ayurvedic Studies in Amsterdam als Ayurvedic Practitioner. In het kader van deze opleiding studeerde zij onder meer bij dr Vijith in Kerala, India. Mariëlle geeft les in Ayurveda bij Saswitha Yoga Opleiding in Bilthoven.**



## Welk seizoen heeft jouw voorkeur?

We genieten hier op Texel van een paar zachte nazomerdagen. Daar geniet ik volop van. De zomer is mijn favoriete seizoen. Lekker zonder jas een paar slippers aanschieten en de natuur in. Met je tenen in het gras of kijken naar de zonsondergang vanuit ons kleine strandhuisje. Zwemmen in zee doe ik alleen als ik tegen een zonnesteek aan zit. En natuurlijk kun je het ook in de winter met je tenen in het gras, maar ik peins er niet over. Veel te koud! Op het moment dat jij dit stukje leest, is de herfst waarschijnlijk al aangebroken. De herfst kenmerkt zich door droogte (de blaadjes vallen van de bomen) en wind, vata dosha komt dan onder druk te staan. Ik word daar onrustig van, maar er zijn zoveel mensen die juist naar het eiland komen om lekker uit te waaien. Zeer waarschijnlijk hebben zij een andere constitutie.

Wanneer je zelf veel vuur in je hebt, zal de warmte van de zomer dat vuur alleen maar verder aanwakkeren. Daarom zoeken pitta-mensen dan liever de schaduw of de koelte van het water op. Mensen met veel aarde en water in zich, hebben eerder last van voorjaarsmoetheid, wanneer

de in de winter opgebouwde kapha door de beginnende warmte begint te smelten. Mensen die de onrust van het windelement in zich voelen, zullen daar nog meer last van hebben wanneer buiten de wind rondom het huis raast. Vanwege het effect van de verschillende kwaliteiten van de seizoenen op ons welzijn kent Ayurveda niet alleen richtlijnen hoe je met dagelijkse routine (dinacharya) je gezondheid kunt ondersteunen, maar ook hoe je je leefwijze en voeding aan kunt passen aan de verschillende seizoenen (ritucharya).

In het seizoen waarin jouw dosha overheerst, is het dus nog belangrijker dat je met je leefstijl en voeding die dosha in balans houdt. Ben je bijvoorbeeld een vurig persoon en heb je snel huidproblemen, dan is het in de zomer nog belangrijker dat je geen hete chili's en tomaten eet. Wanneer het weer afwijkt van wat we van ons klimaat mogen verwachten, zoals de hittegolf afgelopen zomer waarbij temperaturen van hoger dan 30 graden al als normaal werden ervaren, zal vata dosha toenemen.

Dat geldt ook voor de periode waarin het ene seizoen overgaat in het andere seizoen. Deze periode heet ritu sandhi. Ritu betekent seizoen en sandhi is waar twee dingen samenkomen, het betekent bijvoorbeeld ook gewricht. Deze twee tot drie weken worden gezien als kwetsbare weken voor onze gezondheid. Vata dosha neemt toe en vata is de sterkste dosha in ons, ongeacht wat onze constitutie is. Vata kan door zijn beweeglijkheid de andere doshas, pitta en kapha, namelijk verder uit balans brengen en door het hele lichaam verplaatsen. Vata-management heeft daarom deze periode onze prioriteit.

### Wat kun je doen tijdens deze weken?

- Drink genoeg warm, gekookt water en blijf weg van koude dranken uit de koelkast;
- Eet minder. Aan het einde van de maaltijd mag er nog een beetje trek overblijven;
- Beoefen een langzame, diepe adem;
- Minimaliseer de inname van suiker;

- Eet extra verse, groene kruiden zoals koriander, munt, peterselie, basilicum, oregano, thym en dergelijke;
- Smeer je in met warme (ayurvedische) olie.

Ieder seizoen heeft dus invloed op de doshas, maar jouw constitutie zal ook je voorkeur aangeven voor een bepaald seizoen. Behalve misschien wanneer je helemaal in balans bent.

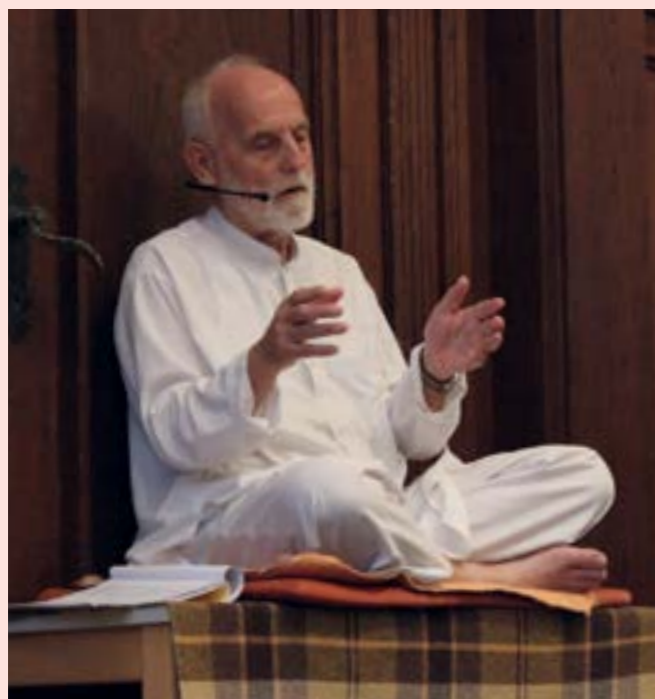
*Ten thousand flowers in spring,  
the moon in autumn,  
a cool breeze in summer,  
snow in winter.  
If your mind isn't crowded with ten thousand things,  
this is the best season of your life.*

Wu Men Hui-k'ai

**Mariëlle Glorie**  
**www.sukhatexel.nl**

## Wat de slaap ons leert

NARAYANA



### Het belangrijkste is niet met geld te koop

De moderne mens ligt in een vaak peperduur, zacht en uiterst comfortabel bed, maar hij kan niet slapen. Hij ligt uren lang te woelen en te tobben en hij grijpt dan naar een pil, maar zoals Swami Satchidananda zei: „If you sleep with pills, you get up with ills.” Hij zit aan een rijk gedekte tafel en zijn probleem is l' embarras du choix, zoals de Fransen zeggen: „Wat te eten?” En hij kan zonder medicijnen zijn eten niet verteren. Hij heeft toegang tot tal van boeken en sites op het Internet. Hij weet dus heel veel, maar hij bezit geen wijsheid. Hij kan tal van medicijnen kopen, maar hij kan geen gezondheid kopen. Hij kan seks kopen, maar hij kan geen liefde kopen. In de Garoeda Poeraana vond ik in dit verband het volgende (I.108.28): „Koudheid in het vuur komt met Gods genade misschien voor, maar liefde in een prostituee werd nog nooit gezien.”

### De vinger op de wonde

Dit alles doet me denken aan Mahatma Gandhi (spreek uit: Mahaatmaa Gaandhie). Er werd hem gevraagd wat hij dacht van de moderne beschaving. Hij antwoordde fijntjes en legde daarmee de vinger op de wonde: „Dat zou een goed idee zijn.”

### Drie staten van bewustzijn en de Vierde

Ieder mens moet slapen. Hij heeft dus drie staten van bewustzijn: waakbewustzijn, droombewustzijn en het diepe-droomloze-slaapbewustzijn. De vierde staat is het Zelf of Bewustzijn dat onveranderlijk aanwezig is als de getuige van die drie staten. De derde van die drie staten of de diepe droomloze slaap is een hoogst wonderbare staat. Hij is zo wonderbaar dat hij door iedereen wordt gegeerd. De slaappillenindustrie wordt er elke dag rijker van. Er worden immers dagelijks miljoenen slaappillen geslikt. Dit is het drama van de rijke mens, maar ook van de gewone mens, want allebei gaan ze gebukt onder het juk van de moderne beschaving. En dat is verdorie niet niets.

**Yogabindu**  
centrum voor Satyananda Yoga

- \* bijscholing en workshops
- \* Satyananda Yoga boeken
- \* schapenwollen matten, latex onderlaag yogakussens
- \* neuskannetjes - tongschrapers
- \* yoga nidra cd's - chakra kaarten

Maaïke Chavanu \* [www.yogabindu.nl](http://www.yogabindu.nl)

## Yoga en meer...

TRUDE MATLA-VAN DER VEER



Op de dag dat heel Nederland in de intelligente lockdown terecht kwam en er van alles werd stopgezet werd mijn zoveelste longontsteking gediagnosticeerd.

Op dat moment wist ik nog niet dat mijn leven er gedurende een half jaar héél anders uit zou zien.

De longklachten hielden lang – ruim vier maanden – aan, bleken uiteindelijk een zeldzame chronische aandoening als oorzaak te hebben en nopen om uiterste voorzichtigheid in acht te nemen. Het is verstandig om ver weg te blijven van corona- en verkoudheidsvirussen en bacteriën. Ik ben dan ook nooit meer in een supermarkt of andere winkel geweest dan de apotheek. Ik ben een beetje bang wanneer ik op een dubbel fietspad een tweetal tegemoet kom en ze niet achter elkaar gaan rijden en ook nog eens hard samen praten. Dan laat ik mijn gebruikelijke groet achterwege en adem uit met mijn mond stijf dicht tot ze gepasseerd zijn.

Het is dan ook spannend om weer met de yogalessen te starten. De zalen waar ik lesgeef zijn geheel volgens de corona maatregelen ingericht en we gaan ons stipt aan de regels houden. De cursisten hebben er duidelijk zin in. Ik heb ze niet verwend met online lessen van mijzelf. Het ontbrak mij aan energie. Maar het blijken trouwe leerlingen te zijn, die mij niet zomaar laten vallen en blij klaar staan om de gemiste lessen in te halen.

Wat ik wel deed was met oortjes in luisteren naar Yoga Nidra en diverse meditatie, vooral van Swami Vedantananda. Die had ik toegestuurd gekregen na een prachtig bijscholings weekend half februari in Vlissingen, namelijk. Exploring the heartspace, in-service training following the Satyananda System of Yoga. De Sanskriet naam voor heartspace luidt: Hridayakasha. Dat klinkt toch als poëzie, zo mooi!

En behalve in mijn yogaboekenkast snuffelen en (her) lezen, nam ik de 21 Lessen voor de 21e eeuw, door Yuval Harari en alle zes tot nu toe verschenen dikke boeken van De Zeven Zussen van Lucinda Riley tot me. En nog veel meer; meestal op het balkon, onder de parasol en met uitzicht op mijn vrolijke zomerplanten. Nu zit ik nog regelmatig een uurtje buiten. De Orange Citrina bloeit en verspreidt een heerlijke geur. Het eerste vruchtje is al zichtbaar, het lijkt op een groene kauwgombal. Alles komt goed.

Mail gerust  
[trudematlaveer@gmail.com](mailto:trudematlaveer@gmail.com)

	<b>de Blikopener</b> yoga opleidingen
<b>OPLEIDING TOT YOGA DOCENT(E)</b>	<b>de 4-jarige opleiding start in jan:</b> Hatha/Raja yoga, filosofie, Yoga Nidra, chakra's, hara-ontwikkeling, meditatie en pranayama. instroom mogelijk vanaf aug in de Yoga Oriëntatie Opleiding
<b>VERVOLGOOPLEIDING HATHA RAJAYOGA</b>	8 x per jaar op vrijdag nascholing maandelijks instappen
<b>MEDITATIE OPLEIDING</b>	10 x per jaar op vrijdag maandelijks instappen
<b>BIJSCHOLINGEN</b>	Kriya yoga, Mantra yoga, meditatie, chakra's, Yoga Nidra en pranayama
<b>Erkend door:</b> VYN en de Europese Yoga Unie	<b>Info en contact:</b> T: 013-5356137 (Tilburg) E: <a href="mailto:yoga@blikopener.info">yoga@blikopener.info</a> I: <a href="http://www.blikopener.info">www.blikopener.info</a>

# Je eigen boek: Hoe gaat dat?

DOOR: MIRJAM BROEKHOFF

## Je eigen boek uitgeven

**Veel yogadocenten dromen erover om hun eigen boek uit te geven. En sommige docenten doen het ook echt. In deze serie van twee artikelen brengen we in kaart hoe het werkt: van idee tot boekverkoop. We vonden de schrijvende yogadocenten Patty Jongemaets en Helen Purperhart bereid om hun ervaringen met ons te delen.**

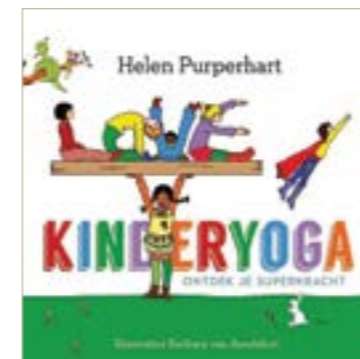
Foto: Alif Caesar op Unsplash

„Het begint met een wens, een wens vanuit je hart“, zo vertelt Patty mij via de telefoon. „Ik maakte kennis met het concept van de Deugden zoals dat ontwikkeld is door de Canadese Linda Poppels. Dat concept past zo goed bij yoga. Eigenlijk zit de hele yogafilosofie vol met deugden, denk maar aan onthechting, compassie of oplettendheid. Lees iets van, bijvoorbeeld, Iyengar en je vindt het terug. Maar het is moeilijk opgeschreven, je moet ernaar zoeken in de tekst, erover nadenken. Ik werd hierdoor geïnspireerd, ik zag dat je eigenlijk heel gemakkelijk het idee van zo'n deugd kunt koppelen aan een oefening op de mat. Mensen nemen een bepaalde houding in, door de instructie kunnen ze de uitwerking van de deugd direct ervaren. Door het geven van een affirmatie versterk je dat. Zo wordt de yogafilosofie rechtstreeks voelbaar in het moment.“

Er verstreek zo'n 5 jaar tussen het moment dat Patty geraakt werd door de Deugden en het verschijnen van haar boek. „Ik gaf iedere week Deugdenyoga toen één van mijn cursisten vroeg naar een opleiding in de stijl van deugdenyoga. Zij kon het niet vinden en zo is de opleiding ontstaan. Iedere keer werkte ik de oefeningen verder uit en na verloop van tijd had ik mappen vol met aantekeningen. Annelies Wiersma, van de uitgeverij Act on virtues, kwam met het idee een boek te schrijven omdat ik al zoveel mooi werk had liggen. Dat was het begin van het boek: inmiddels heb ik zelfs een aantal boeken gemaakt.“

'Het begint met een wens'

Ook bij Helen Purperhart begon het met passie. „Ik gaf al heel lang yogalessen en ik zag, als docent op



een ZMOK-school, dat yoga zoveel goeds voor kinderen kon doen. Er was toen nog maar heel weinig op dat gebied: een korte bijscholing van Samsara, die heb ik gedaan. Daar leerde je werken met spelelementen, prima in aanvulling op een

docentenopleiding.

Ik vond dat er méér nodig was, een compleet pakket van yogalessen met een duidelijke didactiek en een vaste structuur. Werken met kinderen vraagt een heel andere aanpak dan les geven aan volwassenen.“

Al denkende ontstond er een concept van yoga-avonturen voor kinderen: zee, boerderij, dierentuin. In elke les zit een vaste structuur, zodat kinderen de opbouw herkennen en daarin mee kunnen gaan. „Ook de elementen uit het achtvoudig pad zijn er op een heel simpele, Jip en Janneke manier verweven. Daarmee kon ik mensen opleiden uit de kinderopvang, kleuterleidsters, leerkrachten. Al werkende ontwikkelde ik mijn lessen en het didactisch concept steeds verder uit. Ik zag hoe cursisten reageerden en verwerkte hun feedback. De lessen werden een reader, de reader werd steeds dikker en dat werd uiteindelijk een boek. Voor dat boek heb ik toen heel makkelijk een uitgever gevonden. Grappig genoeg was dat dezelfde uitgever waar ook de opleiders van Samsara hun boek over kinderyoga hadden ondergebracht. De uitgever vond dat mijn boek onderscheidend was, een andere opzet voor een andere groep gebruikers. In goed overleg is het boek deel geworden van een serie, die nu al jaren loopt. Ik heb heel veel geluk gehad toen mijn boek werd gelanceerd. Op dat moment stond kinderyoga nog, zogezegd, in de kinderschoenen. Yoga was nog vrij onbekend en dit was echt iets nieuws. Daardoor kreeg ik meteen heel veel publiciteit, onder andere een groot artikel in de Telegraaf. Mijn boek ging goed verkopen maar – nog veel leuker – ik kreeg van veel mensen de vraag of ik ook kon opleiden in de kinderyoga. De vraag werd zo groot dat ik kon stoppen met mijn werk, uiteindelijk heeft ook mijn man zijn baan opgezegd en zijn we samen mijn bedrijf gaan leiden“, aldus Helen.

Zowel Patty als Helen zijn van mening dat de winst van een boek meer zit in bekendheid dan in geld. Helen vertelt dat ze eigenlijk helemaal niet de bedoeling had om een bedrijf te starten. Door het boek ging de bal rollen en werd de kinderyoga haar werk. Inmiddels heeft ze een gecertificeerde docentenopleiding in de kinderyoga. „Wat ook leuk is: dat je het in de winkel ziet liggen of bij bol.com. Of dat ik bij mensen thuis mijn boek in de kast zie staan!“

Ook Patty is inmiddels fulltime bezig met opleiden en coachen. Patty: „Helaas heb ik geen uitgebreide pers gehad toen heb boek verscheen. Wel heb ik met mijn boeken op festivals gestaan, van de Happinez en het Yogamagazine. Dat is heel goed voor je bekendheid. Ook heb ik nu op YogaTV een paar filmpjes over Deugdenyoga. Soms komen mensen naar me toe: „Ik ken jou van je boek“. Dat is zo mooi!“

In het volgende nummer vertellen we over de ervaringen van Patty en Helen met het daadwerkelijk produceren en uitgeven van een boek. Heb jij goede, slechte of interessante ervaringen met het uitgeven van je eigen boek? Deel ze in de besloten Facebook-groep van de VYN!

## Moet je dat wel willen in deze tijd?

Dit zijn de cijfers over de boekenmarkt van 2019 (Nederland)

- 39,7 miljoen boeken verkocht: 20% minder dan in 2009.
- Ruim 30.000 nieuwe titels.
- Bestseller markt: 82% van de omzet komt uit 10% van de titels.
- 8% is een e-book.
- Veel verkoop via de tweedehandsmarkt.

Bron: <https://www.leesmonitor.nu/nl/boekenvak>

Patty Jongemaets is auteur van het boek Deugdenyoga en diverse yogaboeken voor kinderen. Ze geeft opleidingen en cursussen in Deugdenyoga en kinderyoga. <http://www.dolijnwellness.nl>  
Helen Purperhart is auteur van het boek Kinderyoga, diverse yoga-boeken en kaartensets. Ze geeft opleidingen en cursussen in kinderyoga. <https://kinderyoga.nl/>  
Mirjam Broekhoff is yogadocent in Dieren, Gelderland. Ze heeft veel schrijvervaring en wil dit verhaal delen met de leden van de VYN. <https://yogametmirjam.nl/>



# ANATOMIE EN YOGA



**Danielle Bersma** (mede-directeur van Samsara) en **Nathalie van Roon** (Samsara Yogadocent en eigenaar van Miracle Yoga) beschrijven de belangrijkste tips uit Nathalie haar eindschrijft: 'Hoe kan Yoga bijdragen aan pijnverlichting bij Fibromyalgie?' De fotoseries laten de diverse variaties en aanpassingsmogelijkheden zien.



## Yoga en Fibromyalgie

Het eerste contact tussen Danielle en Nathalie was via de mail, waarin Nathalie zich voor een bijscholing aanmeldde en schreef: 'Ik heb onder andere fibromyalgie en chronische pijn.'

'Oeps', dacht Danielle. Fibromyalgie betekent pijn in bindweefselstructuren, zoals pezen en ligamenten, wat je veelal de volgende dag voelt. Dat maakt het oefenen met deze klachten zo moeilijk: want tot waar kun je oefenen, zonder dat je de volgende dag pijn hebt? Bovendien wisselen de klachten van deze ziekte met de dag. Dus wat je de ene dag wel kan, kun je de andere dag niet. Het gaat een puzzel worden, waarbij het waarderen van kleine oefeningen, doen zonder bereiken, zachte bewegingen en genieten van het moment centraal staan.

Tijdens haar eerste bijscholing bij Samsara: 'Yoga en stress' voelde Nathalie zich direct thuis. Ze voelde zich begrepen en gezien met haar klachten. De kleine zachte aangeboden oefeningen vond ze heel fijn. Er volgden meer bijscholing, en uiteindelijk was de keuze tot de persoonlijke route tot Samsara docente gemaakt. Als ervaringsdeskundige yogadocente (Nathalie volgde eerder een yogadocentenopleiding in India) merkte ze op hoezeer yoga haar pijn verlichtte en wijdde haar afstudeeronderzoek hieraan. Het onderzoek liet zeer positieve resultaten zien.

Essentieel is: Respecteer met liefde je grenzen! Om hier te komen de belangrijkste tips voor yogadocenten uit het onderzoek.

- Bouw de oefeningen langzaam op. Doe de houdingen voor van simpel/klein naar groot en geef veel tips en aanwijzingen. Indien je ziet dat de 'kleine' houdingen al voldoende zijn, sla dan groot over.
- Bied altijd alternatieven en variaties aan vanaf het begin en niet nadat de yogi al over een grens is gegaan.
- Blijf observeren als yogadocent, zodat je aanwijzingen en variaties kunt aanreiken.
- Laat, indien verantwoord, de yogi vrij ook eigen aanpassingen te doen
- Als een houding voor een yogi niet is weggelegd, visualiseer dan de houding. Uit onderzoek is gebleken dat je bij inbeelding dezelfde hersengebieden activeert.
- Neem de tijd om oefeningen uit te voeren en vertraag de beweging, zodat de yogi de tijd heeft echt te voelen en binnen de grenzen te bewegen.
- Let op eventuele spierspanningen tijdens de houdingen. Bijvoorbeeld bij het heffen van de armen, kan de yogi spanning in de schouders krijgen, laat yogi's de armen tot halverwege heffen.
- Oefen één arm of één been tegelijk. Bij gebruik van twee armen en/of twee benen, worden grenzen minder goed gevoeld en komen er ook twee keer zoveel prikkels de hersenen in.
- Houd de oefeningen licht, zodat er niet onnodig gecompenseerd wordt door andere spieren.
- Wees zorgzaam bij balansoefeningen. Bij pijn is de concentratie vaak slecht en daarmee is er vaak een slechte balans.
- Stem de oefeningen af op het energie- en pijnniveau van de dag en per deelnemer. De ene dag kan iemand een aantal versterkende oefeningen doen, de andere dag alleen maar ontspannende oefeningen.
- Streef niet naar perfectie in de houdingen. Oefen binnen het kunnen en de grenzen van de yogi.
- Push iemand niet, maar stimuleer iemand wel positief binnen zijn mogelijkheden.
- Bij rekoefeningen is het belangrijk de spier niet de maximale rek te geven, maximale rek zorgt voor stress

in de spier en pijn toename, een rek van maximaal 60% is voldoende.

- Er is altijd al pijn en deze mag door de oefeningen niet extra getriggerd worden (pijn veroorzaakt pijn). Geef geen opmerkingen zoals: 'Adem door de pijn/weerstand heen, zet nog even door, houd vol'.
- Maak ruimschoots gebruik van hulpmiddelen. Betrek een stoel bij de les en bied diverse props steeds opnieuw aan om gewrichten en spieren in bepaalde houdingen te kunnen ondersteunen.
- Zorg voor een warme omgeving. Kou zorgt vaak voor pijn toename.
- Toon begrip en neem iemand serieus. Erken iemand zijn/haar pijn, maar praat niet vanuit eigen pijnervaring.

Voorbeelden:

### Een meditatie-oefening: Dankbaarheid en waardering voor het lichaam

Deze oefening kan bijdragen om de relatie met het lichaam te herstellen en op zoek te gaan naar datgene waar je dankbaar voor bent en het lichaam wel fijn aanvoelt en je wel kunt.

Maak het jezelf comfortabel, kom zitten op de grond, al dan niet met props of op een stoel, als zitten niet prettig voelt, kan je ook komen liggen, al dan niet met props die het voor jou comfortabel maken.

'Richt je op de verschillende lichaamsdelen vanaf de tenen tot aan het gezicht. Blijf met aandacht bij ieder lichaamsdeel en hoe dit aanvoelt en hoe het lichaamsdeel je steunt en wat het voor je doet. Veelal zal de aandacht getrokken worden naar het lichaamsdeel dat pijn doet. Maar ga ook op zoek naar het lichaamsdeel dat wel prettig of ontspannen aanvoelt; al is het maar iets kleins als de ogen of de pink. Tijdens deze oefeningen kan er best wat verdriet of andere emoties naar boven komen. Merk deze emoties alleen op zonder erin mee te gaan 'Neem het waar, zonder oordeel.'

### De kat-koe

Deze oefening draagt bij aan het soepel maken van de rug, arm en schouderspieren, een gebied waar veel mensen met fibromyalgie chronische spanning hebben. De oefening kan op handen en knieën, staand, zittend op de grond of zittend op/ staand achter de stoel uitgevoerd worden.

Voel wat je lichaam die dag aan kan en pas de houding aan binnen jouw grenzen.

Op een inademing maak je de rug hol en op de uitademing bol (beide bewegingen niet de maximale stand), voel waar je de beweging kunt waarnemen en welke sensaties je voelt. Begin heel klein en als het goed voelt, maak je de beweging eventueel iets groter.

### Voorover buigingen

Voorover buigingen ontspannen de nek en rug en geven rekking aan de achterzijde van je lichaam, helpend bij spannings- en onderrugklachten.

Je kunt een actieve vooroverbuiging doen, waarbij je de rug recht houdt en verstevigt, maar ook een passieve vooroverbuiging, deze geeft meer ontspanning. Kies hoe je de vooroverbuiging wilt uitvoeren, staand, zittend op een stoel of op de grond, al dan niet met props. Op een inademing maak je lengte in de rug en op een uitademing kom je wat voorover vanuit je bekken, maar niet tot de maximale stand, eerst een klein stukje terwijl je voelt waar je de beweging kunt waarnemen en het goed voelt. Dan kun je eventueel terwijl je je grens blijft voelen, iets verder voorover buigen, maar nooit tot jouw maximale stand, tot ca. 60%.

Variaties op de kat-koehouding.

Fotografie: Nathalie van Roon



# Stillnessyoga

'Smelt in stilte met Yin Yoga'  
met Anoshe & Nigam Overington

### Well of Stillness Zoom Live online

29 oktober 2020 – 20 april 2021  
40 klassen voor Bhagavad Gita en Patanjali en de meditaties met Anand Nigam Overington in het Engels

### Bijtscholing Yoga & Fasciae

31 oktober en 15 november 2020  
met Anoshe Overington & Cyril Luna  
9.30 - 17.00 uur  
VYN 12 punten

### Stilte retraite's

28-31 december 2020 en/of 1-3 januari 2021  
3 of 6 daagse retraite met Nigam Overington  
Royale ruimte voor social distance  
Park Boswijk, Doorn

### Specialisatie Yin Yoga, Meditatie & Mindfulness Yin 1

5 februari – 18 juni 2021  
100 uur meridiaan gebaseerde Yin yoga  
VYN 60 punten, Yoga Alliance 100 uur

### Meditatie Training

28 mei 2021 – 9 januari 2022  
Inclusief 2 Stilte retraites royaal  
verspreid voor social distance  
Met Nigam Overington



[www.stillnessyoga.com](http://www.stillnessyoga.com) tel +31 (0)6 17 02 64 53



## BESTUURSMEEDEDELINGEN

### Uitnodiging Algemene Ledenvergadering (ALV)

Beste leden,  
Het bestuur van de Vereniging Yogadocenten Nederland nodigt jullie van harte uit voor het bijwonen van de jaarlijkse ALV, die plaatsvindt op

#### ZATERDAG 7 NOVEMBER 2020

**Locatie: van der Valk Hotel Veenendaal,**

**Bastion 73, Veenendaal**

**Ontvangst vanaf 10.30 uur: koffie, thee en lekkers.**

**ALV van 11.00 tot 12.30 uur.**

Stukken voor de vergadering zijn gepubliceerd in Nummer 1 2020 en zijn nogmaals meegenomen in de Nieuwsbrief van september 2020.  
In verband met Coronaregels worden lunchtasjes uitgedeeld tijdens de pauze van 12.30 - 13.30. De lunch bestaat uit salade, broodje, fruit, dieetwensen kunnen nog worden doorgegeven via [congres@yoganederland.nl](mailto:congres@yoganederland.nl)  
Van 13.30 - 15.00 uur worden er twee workshops gegeven.

#### AGENDA

- 1 Opening, vaststellen agenda, mededelingen
- 2 Concept-verslag ALV 13 april 2019 (opgenomen in deze Nieuwsbrief)
- 3 Jaarverslag 2019 namens het bestuur door de secretaris
- 4 Financieel verslag penningmeester
- 5 Verslag kascommissie
- 6 Verkiezing leden kascommissie
- 7 Begroting 2020
- 8 Vaststelling contributie voor het jaar 2020
- 9 Mogelijkheid tot stellen van vragen over de verslagen. Tot 3 dagen voor de vergadering eventueel indienen bij [secretariaat@yoganederland.nl](mailto:secretariaat@yoganederland.nl).
- 10 Wisseling in bestuur. Aftredend penningmeester Marian Faassen wordt opgevolgd door Yvonne Voogdt. Aspirantlid Marianne van Onzen stelt zich niet beschikbaar, zij wordt opgevolgd door Sandra de Jager. Aspirantlid Anja Wiersma stelt zich beschikbaar als bestuurslid.

**11** Rondvraag. Vragen kunnen tot 3 dagen voor de vergadering per mail worden ingediend bij: [secretariaat@yoganederland.nl](mailto:secretariaat@yoganederland.nl).

**12** Sluiting

In verband met Coronarestricties zijn er 52 stoelen beschikbaar. We hebben 150 digitale aanmeldingen kunnen regelen via het IT bedrijf. Wil je digitaal de vergadering kunnen volgen dan is het noodzakelijk dat je je emailadres aan ons doorgeeft zodat wij je een link naar de online meeting kunnen sturen.

#### Stemrecht

Doe je digitaal mee? Dan heb je geen stemrecht tijdens de vergadering maar kun je jouw vragen en opmerkingen voorafgaand aan de vergadering aanleveren bij het secretariaat.

#### Workshops

We hebben twee inspirerende workshops op het programma staan voor de onze ledenvergadering. Erna Wegman vertelt in de workshop 'yoga en ondernemerschap' hoe je jouw yogapraktijk vorm kunt geven in deze moeilijke tijd.  
Marloes van Houdten laat zien hoe je op een veilige en beeldende manier kunt werken met opgeslagen trauma's in het lichaam.  
Benieuwd naar de achtergrond van beide dames en de workshops? Op pagina 46 vind je meer informatie.  
Wil je de workshops en de vergadering volgen, meld je dan aan via de website.  
Het aantal deelnemers aan onze twee workshops is gelimiteerd tot 26 deelnemers. De workshop van Erna Wegman wordt opgenomen en later aan alle leden digitaal beschikbaar gesteld.  
Wil je niet in beeld komen? Geeft dat dan bij de start van de workshop aan.

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

### Jaarverslag 2019

#### Vereniging Yogadocenten Nederland

Door Dorien Pool, ledenadministratie

#### Leden

**Nieuwe aanmeldingen in 2019: 56;**

dit zijn: Mw. Imca Meijer, Mw. Brigitte Schäperkötter, Hr. Henny Sol, Mw. Esther Vermue, Mw. Josefen de Roo, Mw. Sandra de Jager, Mw. Ellen van Rijn-Janssen, Hr. Laurence van Aert, Mw. Sanne Mees, Mw. Ramona Vonsée, Mw. Eveline Hammer, Mw. Sandy Ruijg, Mw. Natanja van den Brink, Mw. Sandra Collin, Mw. Merel Storm, Mw. Eva Jakob, Mw. Geesje Haensel-van Der Vijver, Mw. Marieke Tiesinga, Mw. Ellen Zoomers, Mw. Remke Schermer, Mw. Debora Drijver, Mw. Suzy Sital, Mw. Juliette Reniers, Mw. Gabi Sund, Mw. Mireille Broeders, Mw. Loes Duindam, Hr. Dennis Laubenthal, Mw. Marieke Buitenweg, Mw. Jana Zajec, Mw. Jet van Vugt, Mw. Mirjam van Loo, Mw. Wendy Stam, Mw. Guusje Van Der Goot-Chabot, Mw. Sanneke Broersma, Mw. Kirsten van Valkengoed-Houtveen, Mw. Esther Augustinus, Mw. Ilse Anthonijsz, Mw. Jeanette van Ree, Mw. Annemarie Hooiveld, Mw. Margreet Lammers, Mw. Ingrid Loman, Mw. Linda Wubben, Mw. Jacqueline Rasenberg, Mw. Yvonne Dekker, Mw. Aikham de Haas - Boutivong, Mw. Jolien Kristel, Mw. Suzanne de Jeu, Mw. Henny Schuiring, Mw. Miriam Schram, Mw. Myriam Lunardi, Mw. Marjolijn Sikken, Mw. Manon den Otter, Mw. Saskia van der Laan, Mw. Ria Hurkmans, Mw. Suzanne Hammink, Mw. Ester Gieles.

#### Overleden in 2019:

Mw. Stolk, Mw. Hermens, Mw. Trajcevska, Mw. Swart, Hr. Buik, Mw. Krans, Mw. Brink en de heer Treffers

#### Overzicht:

aantal leden 2018 (N/A en S-leden): 1205  
aantal leden 2019 (N/A en S-leden): 1211  
(A= aspirant-leden: 41, S= senior-leden: 23, N= normaal-leden: 1147).  
Aantal E= ere leden: 3, aantal royementen: 3.

#### Bestuur

Het bestuur heeft in 2019 vijf keer vergaderd. Tijdens de eerste vergadering begin 2019 hebben er een aantal wisselingen in het bestuur plaatsgevonden, die tijdens de ALV hun beslag hebben gekregen. Zo werden Anja Wiersma, voorzitter congrescommissie en Marianne van Onzen, sinds begin 2013 secretaris van de Toetsingscommissie (TC) verwelkomd als aspirant-bestuurslid. Anja als vertegenwoordiging van de congrescommissie in het bestuur. Marianne als bestuurssecretaris en schakel met de TC. Tevens heeft Marianne vanaf april 2019 de functie secretariaat/frontoffice vervuld. De grootste verandering was echter het aftreden van de huidige voorzitter Anne Bjorndahl. Tijdens de ALV is zij namens de VEYO hartelijk bedankt voor haar jarenlange inzet. Tijdens het congres in Mennorode hebben het bestuur en de aanwezige leden officieel afscheid van haar genomen. Anne zal nog tot aan het congres in Zinal in 2020 haar werk voor de EUY voortzetten. Zij is als voorzitter opgevolgd door Hans Theunissen, die al bestuurslid was.

#### ALV

De ALV vond dit jaar plaats op 13 april in het NH Hotel in Utrecht. Er is een afzonderlijk verslag gemaakt van de ALV. Na afloop van de ALV kon er gebruik gemaakt worden van een lunchbuffet. Aansluitend konden er workshops worden gevolgd.

#### Congres

Het congres van 2019 vond plaats op 10 en 11 mei. Op de vrijdag waren er 101 deelnemers, op zaterdag 93. 87 deelnemers hebben beide dagen bijgewoond. Naast het programma met de verschillende yoga workshops was er een kleine markt. Tevens konden deelnemers een consult afnemen bij diverse aanbieders op het gebied van natuurlijke geneeswijze en spiritualiteit. Studenten van Saxion Hogeschool in Deventer hebben het congres mede voorbereid en op de eerste dag ondersteund bij de organisatie en logistiek.

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

Daarnaast hebben zij een onderzoekje gedaan onder de aanwezigen over hun ervaringen. Het congres werd met een ruime 8 geëvalueerd.

### Nieuwe website

Achter de schermen is druk verder gewerkt aan de ontwikkeling van de nieuwe website. Naar verwachting zal er in het eerste kwartaal van 2020 worden overgeschakeld naar de nieuwe website.

### PR en communicatie

(door Yvette Meinema, voorzitter PR-commissie)

De kern van het werk van de pr commissie draaide in 2019 om het in kaart brengen van de ledenreis. De uitkomst van deze ledenreis is gedeeld met het bestuur, de commissies en ook met de VEYO. We hebben de leden via de nieuwsbrief geïnformeerd over de resultaten van de ledenreis en wat het bestuur met de resultaten gaat doen.

De opbrengst van de ledenreis houdt in dat we als bestuur nu weten waarom iemand die is afgestudeerd wel of niet lid wil worden van de VYN. De PR-commissie heeft in 2019 onder andere onderstaande acties in gang gezet naar aanleiding van de uitkomst van de ledenreis.

- In elke uitgave van de fysieke nieuwsbrief komt een artikel te staan over zakelijke ondersteuning van de yogadocent.
- Op Facebook brengen we de cursisten van de opleidingen in beeld en geven ze antwoord op de vraag waarom ze een erkende opleiding volgen.
- De pr commissie hanteert nog steeds pro-actief persbeleid. Dat betekent dat we actief bellen en mailen met journalisten nav een actueel onderwerp. We wachten niet tot journalisten met ons contact opnemen.
- De pr commissie gaat aan de slag met een marketing-communicatieplan voor de VEYO.

### Bijscholingscommissie

(door Rene Tol, voorzitter Bijscholingscommissie)

De Bijscholingscommissie heeft eind 2019 weer een controleronde van bijscholingspunten afgerond. Tijdens de ALV zullen de details hiervan worden bekend gemaakt, maar de algemene trend is dat er een lichte verbetering optreedt van de bijscholingsdiscipline.

Echter, nog altijd registreert een meerderheid van de

leden zijn/haar bijscholingspunten niet. Dat is zorgelijk. Ieder VYN lid heeft bij besluit van de ALV sinds 2010 bijscholingsplicht. De BC leden controleren jaarlijks een steekproef van collega's op het halen van minimaal 60 punten over de afgelopen 5 jaar. Dat is gemiddeld 12 bijscholingspunten per jaar. Als je deelneemt aan het VYN congres krijg je al 10 punten. In combinatie met de jaarlijkse 2 'vrije punten' is al aan de bijscholingsverplichting voldaan. Elk lid kan de punten via de VYN website invoeren. Maar dit wordt nog veel te weinig gedaan!

Lees het bijscholingsreglement op de VYN website over alle mogelijkheden. Bij voorbeeld het zelf geven van een bijscholing levert je ook punten op!

Als je ondanks alle toelichting moeite hebt met invoeren kan de BC ook helpen. We zijn met elkaar collega's die ons vak zo professioneel mogelijk proberen in te vullen. En let op: Als je niet aan de bijscholingsplicht voldoet kan je nog wel lid blijven van de VYN, maar je wordt alleen niet meer als actieve docent op de VYN website getoond. De BC heeft naast het controleren van de punten ook veel werk aan het beoordelen van aanvragen van nieuwe bijscholingen en specialisaties. De secretaris van de BC zal ook hierover net als voorgaande jaren op de ALV cijfers presenteren.

Gelukkig is de BC op volle sterkte. We hebben 7 enthousiaste leden die steeds weer motivatie vinden om een bijdrage te leveren aan professionalisering van ons mooie vak van Yoga Docent.

### Toetsingscommissie (TC)

(door Marjolein de Kwaastaniet, voorzitter Toetsingscommissie)

De TC bestond in 2019 uit de volgende leden: Petra Lemans, Sascha Pfeifer, Alexandra Tenhagen en Marjolein de Kwaastaniet. In december 2019 is als aspirant-lid toegetreten Ilse Antonijsz. Marianne van Onzen voert het secretariaat van de TC en vormt sinds begin 2019 tevens de schakel met het bestuur van de VYN. We hebben met deze samenstelling van de commissie voldoende expertise en inzet om de taken voort te zetten, maar er is ook nog ruimte voor 1 vacature! In 2019 hebben alle door de VYN erkende opleidingen, te weten: Saswitha, Samsara, Yoga & Vedanta, De Blikopener, Yoga Roots Parkstad, Namu Namah,

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

Yoga Academie Nederland (YAN), op het advies van de toetsingscommissie door het bestuur van de VYN verlenging van de erkenning gekregen. Tevens heeft de TC Yoga Scholing Maarssen voor het eerst voorgedragen voor erkenning. Ook dit advies is door het bestuur overgenomen.

Met de YAN is regelmatig contact geweest over het nieuwe curriculum nadat deze eerder erkende opleiding in andere handen was overgegaan; de TC was positief in haar eindadvies naar het bestuur.

In 2019 zijn de leden van de TC aan de slag gegaan met een nieuw concept-BPO 2020. Het concept-BPO Deel 1 (curriculum, examinering en studentbegeleiding) is in de bestuursvergadering van december 2019 door het bestuur positief beoordeeld; het concept deel 2 (procedure erkenning/ verlenging erkenning) zal in februari 2020 door de TC aan het bestuur worden aangeboden. Het nieuwe concept-BPO zal in 2020 aan de VEYO worden voorgelegd.

In december 2019 is er een nieuwe aanvraag tot erkenning gedaan door de opleiding Ayuryoga in Rotterdam. Dit verzoek is gepubliceerd in de digitale nieuwsbrief van de VYN. Inmiddels is gebleken dat niemand bezwaar heeft gemaakt tegen deze aanvraag; de procedure is in januari 2020 in gang gezet.

### EUJ Congres Zinal

Het congres in Zinal was dit jaar gezegend met prachtig weer. Er waren een groot aantal internationaal



georiënteerde workshops. Zo waren er docenten uit Japan en Amerika, wiens workshops en lezingen druk zijn bezocht. Het aantal Nederlandse deelnemers was wat minder dan voorgaande jaren, mogelijk doordat er dit jaar minder Nederlands sprekende docenten lesgeven. De sfeer tijdens de 'Meet and Greet' met de andere Europese Yogaverenigingen was bijzonder goed, evenals de receptie die aan alle deelnemers aan het congres werd aangeboden door de burgemeester van Zinal.

Januari 2020,

**Marianne van Onzen,**  
aspirant-bestuurssecretaris

## Doe mee met de yogakrant

BEWUST ZIJN / COLUMNS / YOGAFILOSOFIE / AYURVEDA / MINDFULNESS /



### WORD NU PARTNER!

Ontvang vier keer per jaar 70 yogakranten voor cursisten. Een waardevolle aanvulling op de yogales en een mooi cadeau, vol yoga inspiratie en inzichten.

- Vermelding van je website en logo in de krant onder provincie. Wees zichtbaar voor circa 30.000 lezers.
- 15% korting op adverteren.
- Al 350 deelnemende yogascholen.

Dit alles voor slechts € 127,75 per jaar. Meld je nu aan met logo & adres: [info@yogakrant.nl](mailto:info@yogakrant.nl)

DE YOGAKRANT

WWW.YOGAKRANT.NL Voor jezelf, de ander en de wereld

## CONCEPT-VERSLAG

### Algemene Leden Vergadering (ALV)

#### Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN)

13 APRIL 2019 VAN 10.30 TOT 12.30 UUR, NH HOTEL, JAARBEURSPLEIN 24 IN UTRECHT

Aanwezig namens het bestuur van de VYN:

Anne Bjørndal (voorzitter), Marian Faasen (penningmeester), Hans Theunissen (toetsingscommissie), Yvette Meinema (PR), Gerreke van den Bosch (Redacteur/ Congrescommissie), Marianne van Onzen (aspirant lid en notulist), Anja Wiersma (aspirantlid)

Afwezig met bericht: René Tol (bijscholingscommissie)

#### 1. Opening en mededelingen

De voorzitter opent de vergadering. Zij start met de huishoudelijke mededeling dat de lunch begint om half 1 en de workshops rond half 2 zullen beginnen. Dan vertelt zij dat Rene Tol niet aanwezig kan zijn omdat zijn zoon deze dag trouwt. Vervolgens stellen de (aspirant) bestuursleden zich kort voor.

#### 2. Notulen alv 14 april 2018

De notulen van de ALV van 14 april worden ongewijzigd vastgesteld.

#### 3. Jaarverslag secretaris

De voorzitter verwijst hiervoor naar de Nieuwsbrief waarin het jaarverslag door de secretaris is opgenomen. Er zijn geen vragen over.

#### 4. Financieel verslag penningmeester

Er zijn geen schriftelijke vragen gesteld. Een spontane vraag van Judith Bouwhuis over bestuursaansprakelijkheidsverzekering legt de penningmeester naar tevredenheid uit.

#### 5. Verslag kascommissie

Marianne van Onzen brengt mondeling verslag uit. De Kascommissie bestond in 2018 uit Karin van Waterschoot en haarzelf. Zij hebben de Kascontrole op 22 januari 2019 uitgevoerd. Zij hebben de boekhouding gecontroleerd en de rekening van baten en lasten over het jaar 2018, alsmede de balans per 31 december 2018 akkoord bevonden. Zij adviseren de ALV de penningmeester voor het gevoerde beleid over het jaar 2018 decharge te verlenen. De ALV stemt hiermee in.

#### 6. Verkiezing leden kascommissie

Marleen Knoppert en Willie van Diek worden benoemd als leden van de Kascommissie 2019.

#### 7. Begroting 2019

Deze is opgenomen in de Nieuwsbrief.

Er wordt een vraag gesteld over de website: „Betreft de hier genoemde post ontwikkeling of lopende kosten?“. Hans antwoordt dat we nog volop bezig zijn met ontwikkeling. De oude website was echt aan vervanging toe. De opgenomen post betreft eenmalige ontwerpkosten; ongeveer 15.000 euro over twee jaar verspreid.

Vraag Jeanine Hempters: Is er een reden waarom we, ondanks meer inkomsten ogenschijnlijk bezuinigen? Antwoord penningmeester: vorig jaar waren de kosten hoog vanwege het jubileumcongres. Dit jaar is er weer een normale begroting, vergelijkbaar met 2017. Als in de praktijk blijkt dat het een zuinig jaar is geweest, begroot de penningmeester conform, maar het is altijd een schatting. Vanaf volgend jaar gaat de ALV weer plaatsvinden tijdens het congres. Dat scheelt kosten,

maar is geen bezuiniging; voor het jaar waarin het jubileumcongres plaats vond werd de ALV altijd tijdens het congres gehouden. We zijn een gezonde vereniging en hoeven daarom niet te bezuinigen op de activiteiten die we organiseren en het werk dat we doen.

#### 8. Vaststelling contributie voor het jaar 2019

De penningmeester deelt mee dat deze gelijk blijft aan vorig jaar. Zij vraagt verder aandacht voor tijdige betaling. Als iedereen er voor zorgt dat de incasso's geïnd kunnen worden zou dat heel erg fijn zijn. Dit jaar heeft zij 100 van de incasso's teruggehad, grotendeels wegens geen saldo. Dat geeft extra kosten voor de vereniging en extra werk voor de penningmeester.

#### 9. Verslagen commissies

**Toetsingscommissie:** Marianne van Onzen, secretaris van de TC brengt mondeling verslag uit. Haar verslag is als bijlage bij dit verslag opgenomen. Er worden geen vragen gesteld.

**Bijscholingscommissie:** Anja Dekker, een van de leden van de Bijscholingscommissie brengt mondeling verslag uit. Haar verslag is als bijlage bij dit verslag opgenomen.

Na afloop van Anja haar verslag worden nog wat vragen gesteld, waarvan hieronder een samenvatting:

- Hoe handelt de commissie ten aanzien van niet-leden, die een door de VYN erkende bijscholing doen. Mag je die een certificaat geven? Na wat discussie concludeert de ALV dat deze geen certificaat met VYN-logo behoren te krijgen.
- Wat wordt verstaan onder extra bijscholingspunten? Anja legt uit dat het hier gaat om vrije studieruimte. Hiervoor kunnen altijd 2 punten per jaar worden toegevoegd. Vervolgens maken Astrid Eigenbergen en Ingrid Noy nog de opmerking dat zij het schokkend vinden dat er vervelend wordt gereageerd naar de leden van de commissie, die allen vrijwilligers zijn. Petje af voor al het vrijwillige werk.

**PR-commissie:** Yvette Miedema, voorzitter PR commissie brengt mondeling verslag uit. Zij vertelt dat de PR-commissie begin 2019 naast haarzelf bestaat uit de volgende leden:

Karina Delfos, Eva Ploum en Janine Himpers.

De PR-commissie is sinds 2017/18 gegroeid en er zit nog een groei aan te komen. Dat is fijn. Net als in de Bijscholingscommissie gaat het ook hier over het veranderende landschap. In 2018 is Janine zeer druk bezig geweest met het in kaart brengen van de 'klantreis'. Dat is misschien voor sommigen een nieuwe term, maar in het bedrijfsleven erg gebruikelijk. Het gaat er bijvoorbeeld om om in kaart te brengen waarom iemand op een bepaald moment beslist om al dan niet lid te worden van de VYN. Als je dat weet kun je daar op inspelen. De nieuwe website is al een paar keer aan de orde geweest. Eva Ploum heeft hier veel ervaring mee. Een ontwikkeling waar de PR commissie erg bij betrokken is, is de yogadocent als ondernemer. Hier is onder de leden veel behoefte aan. We willen veel meer een platform op de website creëren, een soort KvK zeg maar, maar dan gebundeld specifiek voor yogadocenten. Dan is er het overleg met de Bijscholingscommissie over het versimpelen van publicaties, met name door het beter en meer inzetten van social media. Het gebeurt nu ook al met onze Facebookpagina. Leden gaan daar ook zelf een meer actieve rol in krijgen. Karina heeft als aandachtspunt om advertenties een nieuwe look te geven, zodat onze visuele uitstraling beter past bij wie we zijn en wat we willen. Een ander punt waar de PR-commissie zich mee bezig houdt is het voeren van een meer proactief persbeleid. Dit geeft ook resultaat. Bijvoorbeeld voor het congres hebben we nu al in beeld welke pers daar komt. Bij de vragenronde maakt VYN-lid Judith Bouwhuis de volgende opmerking: „Ik begrijp dat het een commercieel instrument is, maar wij zijn geen klanten maar leden.“ Yvette dankt haar voor deze opmerking en geeft aan met de andere leden van de PR-commissie te zullen bespreken of het begrip „klant-reis“ gewijzigd kan worden in „ledenreis“. VYN-lid Ingrid Noy stelt de volgende vraag: „Zetten jullie studenten in om het ledenbestand door te nemen?“ Yvette geeft als antwoord dat de administratie dit doet in samenwerking met de

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

bestuursleden, op vrijwillige basis. Hans vult aan dat hij het ledenbestand in eerste instantie ongewijzigd over zal zetten naar de nieuwe website. Vanuit daar zal hij in samenwerking met de administratie dit waar mogelijk opschonen, maar alle persoonsgegevens kan en mag de VYN op grond van de wet niets mee doen. Dat is eigen verantwoordelijkheid van de leden. Daar zal wel via de (digitale) nieuwsbrief aandacht voor worden gevraagd.

**Klachtencommissie:** Namens de klachtencommissie kon niemand aanwezig, maar er zijn afgelopen jaar geen klachten behandeld.

### 10. Bestuur

De voorzitter opent dit agendapunt met de opmerking dat zij er vanuit gaat dat de meeste van de aanwezige leden er van op de hoogte zijn dat zij na het volmaken van haar tweede termijn aftreedt en wel op dit moment. Anne zal als voorzitter nog het congres openen. Het wekelijkse telefonische spreekuur voor de leden zal Marianne van Onzen overnemen. Het voorzitterschap wil Hans Theunissen vanaf het congres overnemen. Dit voorstel is vervolgens door handopsteking met algemene stemmen aangenomen. Danielle Bergsma spreekt namens de VEYO een dankwoord voor al Anne haar werk. Zij memoreert dat Anne geheel onverwacht en spontaan op verzoek van de leden voorzitter is geworden. Ze is een zeer betrokken en enthousiaste voorzitter geweest. Uiteraard is de ALV blij met Hans, maar de VEYO vindt het ontzettend jammer dat Anne weggaat. Namens de VEYO krijgt Anne een mooi afscheidscadeau. Anne dankt de VEYO-leden waar zij de afgelopen zeven jaar zeer plezierig mee heeft samengewerkt. Zij neemt afscheid met een zekere weemoed, maar het is nu tijd om plaats te maken voor een nieuwe lichter. Als VYN zullen we op het congres officieel afscheid van Anne.

Gerreke van de Bosch treedt ook conform de statuten af, maar stelt zich als algemeen bestuurslid (een soort vliegende keep) herkiesbaar. Door handopsteking stemt de ALV hier met algemene mee in.

Dan vertelt de voorzitter dat zij blij is dat zij twee aspirant-bestuursleden kan voordragen. Marianne van Onzen, die de front-office/bestuurssecretaris-vacature wil overnemen. Dorien heeft als administratief medewerker/backoffice dit werk tijdelijk erbij genomen, waarvoor veel dank. En Anja Wiersma die zich beschikbaar stelt om het werk van Gerreke voor de Congrescommissie over te nemen. Met beide voorstellen stemt de ALV in. Gerreke blijft bestuurslid in een algemene bestuursfunctie.

Vervolgens geeft Anne aan dat zij nog een jaar afgevaardigde VYN zal blijven binnen de EUY, maar daarna zal zij ook deze functie neerleggen. Het komende jaar zal Anne zal verslag mondeling of schriftelijk verslag uitbrengen aan het bestuur over wat er speelt binnen de EUY. Het bestuur denkt na over een oplossing nadat Anne stopt met haar werk voor de EUY.

En tot slot laat de voorzitter weten dat Marian Faasen, die 16 jaar de zeer betrokken en deskundige penningmeester is geweest stopt met deze functie na het congres van 2020. De VYN is dus naarstig op zoek naar een opvolger. Hoe eerder hoe beter in verband met inwerken. De voorzitter doet daarom een dringende oproep op de leden om te solliciteren voor de functie van penningmeester of binnen het eigen netwerk, naar iemand die deze functie kan en wil vervullen. De penningmeester hoeft geen yogadocent te zijn en hoeft dus ook geen lid van de VYN te zijn. Gezocht wordt naar iemand met ervaring als boekhouder. De penningmeester krijgt een vaste jaarvergoeding van 2500 euro.

### 11. Rondvraag

Er is een vraag ingediend door Judith Bouwhuis die luidt: „Sinds wanneer laten wij niet-leden toe op het congres en moet dit niet geaccordeerd door de ALV?” Hans geeft als antwoord: „Dit gebeurt al heel lang. Partners zijn in principe altijd welkom en vorig jaar tijdens het jubileumcongres hebben wij hier meer ruchtbaarheid aangegeven, om ons met name te richten op yogadocenten die een VYN-erkende opleiding hebben afgerond, maar (nog) geen lid zijn

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

van de VYN. Voor wat betreft de een aanvullende vraag of dit niet door de ALV moet worden geaccordeerd, denkt het bestuur van niet. Het bestuur heeft een vrijheid van handelen betreffende zaken, die niet het belang van de leden betreffen en dit is puur PR. Ter informatie, er zijn dit jaar twee niet-leden en die krijgen geen certificaat.

Judith licht toe dat de vraag bij haar opkwam door de oproep in de nieuwsbrief om cursisten en vrienden mee te nemen. Hans antwoordt dat dit al 16 jaar gebeurt. Het is een mooie manier om ons als vereniging positief te profileren. Hetzelfde geldt voor gastdocenten. De aanwezigen praten hier met elkaar nog even over door. Samenvattend vindt men het zeer positief dat ook niet-leden en gastdocenten van niet-erkende opleidingen welkom zijn.

### 12. Sluiting

De voorzitter dankt voor ieders aanwezigheid en inbreng en sluit de vergadering.

### Verslag Toetsingscommissie (TC) VYN in 2018, met een uitloopje naar begin 2019.

De TC bestond aan het begin van 2018 uit vijf leden, te weten Els Schoenmaker, voorzitter, Hans Theunissen, vertegenwoordiger vanuit het bestuur VYN, Jill Stolk, Petra Lemans en Sacha Pfeiffer en één aspirant-lid, Marjolein de Kwaasteniet. Het secretariaat van de TC is het gehele jaar gevoerd door Marianne van Onzen. De TC had aan het begin van 2018 twee vacatures. Begin december is een van de vacatures ingevuld door Alexandra Tenhagen, die een jaar aspirant-lid zal zijn van de TC. De TC heeft in 2018 vier keer vergaderd.

Aan het begin van 2018 waren er zes door de VYN erkende Yoga-docentenopleidingen, te weten De Blikopener, Samsara, Saswitha, YAN, Yoga & Vedanta en Tsondrü, die onlangs de naam heeft veranderd in Yogaroots Parkstad. Er was een opleiding, Namō Namah, waarbij het toetsingstraject door de TC eind 2017 positief was afgerond. De TC heeft het bestuur VYN begin 2018 geadviseerd deze opleiding te erkennen, hetgeen in 2018 is gebeurd, waarmee het aantal door de VYN erkende opleidingen in 2018 op zeven is gekomen. Alle zeven hebben de informatie die zij op basis van het

basisprogramma opleidingen (BPO) jaarlijks aan de TC moeten doorgeven tijds ingediend. Bij allen is op basis daarvan de erkenning voor 2019 verlengd.

De yoga-docentenopleiding Intensieve Yogascholing Maarsse heeft zich in 2017 aangemeld om het traject om erkend te worden door de VYN in te gaan. Dit traject is eind 2018 afgerond met een positief advies van de TC aan het bestuur om Yoga Maarsse de erkenning door de VYN te verlenen. Het bestuur heeft dit advies begin 2019 overgenomen. In het laatste overleg van de TC in 2018 heeft voorzitter Els Schoenmaker na zes jaar afscheid genomen van de TC. Het voorzitterschap is vervolgens tijdelijk waargenomen door Hans en Marianne totdat een nieuwe voorzitter zou zijn gevonden. Deze is inmiddels gevonden in Marjolein de Kwaasteniet die vanaf 2019 aspirant-lid af is en in de eerste vergadering van de TC 2019 meteen met algemene stemmen benoemd is als voorzitter.

Eind 2018 kreeg de TC geheel onverwacht het droevige nieuws dat Jill Stolk, die net aan haar derde termijn als TC lid zou beginnen ernstig ziek bleek te zijn. Na een kort ziekbed is zij begin 2019 overleden. Petra en Marianne hebben de crematieplechtigheid in Den Haag namens de TC bijgewoond. De TC heeft dus opnieuw twee vacatures, maar we zijn inmiddels druk in gesprek met een aantal potentiële kandidaten, dus hopelijk zal de TC binnenkort volledig op sterkte zijn.

### Verslag Bijscholingscommissie 13 april 2019

*Door Anja Dekker, vanaf 2012 lid van de Bijscholingscommissie.*

Namens de bijscholingscommissie doe ik verslag van onze werkzaamheden.

Op dit moment zijn we met voldoende (7) commissieleden: Jon Hovens, Jos Klein, Helga Klinkers, Ingrid Noy, Lenie Ozga, René Tol en Anja Dekker. Naast onze eigen yoga en andere werkzaamheden besteden wij op vrijwillige basis tijd aan de taken van de Bijscholingscommissie. Wij zijn hiervoor niet continue bereikbaar. Als aandacht wordt besteed aan de aanwijzingen in het reglement hoeft dat ook geen enkel bezwaar te zijn.

In 2018 hebben we 4x vergaderd.

Alweer enige jaren geleden is per ALV akkoord gegaan met het Bijscholings- en Specialisatiereglement, dat per bestuursbesluit op 3 november 2017 is verijnd.

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

In het Bijscholings-/Specialisatiereglement

- kun je alle afspraken terugvinden die te maken hebben met de belofte je als VYN-lid zodanig bij te scholen dat je per 5 jaar minimaal 60 bijscholingspunten behaalt.
- Hoe deze punten verzameld kunnen worden.
- Dat er steekproefsgewijs controles plaatsvinden door de BC.
- Hoe een VYN-lid voor een zelf te organiseren bijscholing erkenning kan aanvragen bij de BC. Hoe een VYN-lid gegevens van een bijscholing voor plaatsing in de Nieuwsbrief en op de website kan doorgeven bij de administratie van de VYN.
- Dat een VYN-lid/organisator verplicht is een certificaat af te geven met daarop o.a. het aantal punten vermeld.
- Dat een VYN-lid/organisator een evaluatieformulier dient te laten invullen en deze formulieren minimaal 5 jaar bewaart om bij opvraag door de BC te kunnen overleggen.

**Als Bijscholingscommissie hebben wij 4 taken:**

### 1. Het vooraf beoordelen van een door een individuele yogadocent/lid VYN ingediende aanvraag om erkenning van een te geven of te organiseren bijscholing en bij akkoord hiervoor punten toe te kennen.

Mocht het een erkenningsaanvraag van een specialisatie zijn dan is onze taak adviserend naar het bestuur.

In 2018 is er een via de site [yoganederland.nl](http://yoganederland.nl) te downloaden aanvraagformulier gemaakt.

We hopen hiermee het de aanvragers makkelijker te maken en zelf alle benodigde gegevens overzichtelijk op een rij binnen te krijgen om alles zo vlot mogelijk te behandelen. Er is voldoende ruimte om alle gevraagde gegevens uitgebreid in te vullen.

Ook een herhaling van een eerder erkende en ongewijzigde bijscholing dient telkens opnieuw bij de BC aangevraagd te worden. Al hebben we enkele jaren geleden deze VYN BC 130419/AD procedure vereenvoudigd: Bij ongewijzigde herhalingen is het voldoende om aan de BC door te geven dat het een herhaling is van een eerder erkende bijscholing met opgaaf van de naam van de bijscholing, de docent, aantal

toegekende punten, waar, wanneer, aanvangs- en sluitingstijd. De aanvrager wordt hierover in de bevestigingsmail telkens geïnformeerd.

### 2. Het controleren van VYN-leden op de bijscholingspunten.

Steekproefsgewijs kijken wij wat leden aan bijscholingen op de site hebben ingevoerd en nemen dit met betreffende leden op. Dit geldt voor alle N-leden, dus ook leden die bij een yogaopleiding werken, bestuurs- en commissieleden kunnen benaderd worden.

In 2018 is een tweede controle gestart. Bij onvoldoende punten krijg je een jaar de tijd om alsnog voldoende punten aan te vullen. Deze nacontrole vindt dit jaar plaats.

Tot nu toe is gebleken dat een beetje afhankelijk van de regio 30%, 60% en soms zelf 80% voldoende punten hebben ingevoerd op de site. Ook zien wij vaker dat een lid ook gebruik maakt van de 2 vrije punten. Er is hierin dus een positieve ontwikkeling.

Als je na zonder een door ons geaccepteerde uitleg niet voldoet aan het gevraagde is het volgens het reglement de bedoeling dat je niet meer getoond gaat worden op de website 'ikzoekeenyogadocent.nl'. Dit is om organisatorische redenen nog niet gerealiseerd.

Het invoeren door de leden en het controlewerk door de commissieleden werd het afgelopen jaar helaas regelmatig bemoeilijkt door een instabiele website. Wij betreuren het ook dat onze commissieleden in onze ogen onterecht soms zeer onplezierige reacties krijgen bij controle van een collega.

### 3 Het evalueren van gegeven bijscholingen.

Dit gebeurt willekeurig om te kijken hoe een bijscholing is ervaren.

Tot nu toe hebben sommige organisatoren dat prima op orde, maar zijn er ook organisatoren die hierop verbaasd reageren.

### 4. Het regelmatig evalueren en verfijnen van het Bijscholingsreglement. Eind 2017 heeft de eerste evaluatie en verfijning plaatsgevonden.

Eind dit jaar zullen wij de volgende evaluatie en

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

aanpassingsronde van het Bijscholingsreglement doen. In de ALV van 2020 zal dit met de leden opgenomen worden.

Inmiddels begint duidelijk te worden dat er aanpassingen in de werkwijze dienen te gaan plaatsvinden. We zijn hier al over aan het nadenken.

We lopen namelijk vooral tegen een onduidelijkheid, ongeduld en onvrede aan van aanvragers om erkenning die vinden dat de aanvraag teveel tijd in beslag neemt waardoor zij niet meer voor sluitingstijd van de benodigde Nieuwsbrief gegevens kunnen aanleveren.

### VYN BC 130419/AD

Ook hiervoor verwijzen wij naar het huidige reglement.

Als de hierin vermelde stappen gevolgd worden is er meestal voldoende tijd om een afwikkeling voor de sluitingsdatum van een Nieuwsbrief te krijgen. Ook brengen wij deze informatie onder de aandacht in de bevestigingsmail naar de aanvrager.

In 2018 hebben wij voor 2018 en 2019 165 aanvragen inclusief 115 herhalingsaanvragen binnengekregen.

Vaak zijn er meerdere aanvragen in één mail verwerkt. Wat 2018 betreft: 22 zijn op tijd aangevraagd om in de Nieuwsbrief te kunnen komen.

41 zijn te laat aangevraagd om op tijd behandeld te kunnen worden voor de deadline van de Nieuwsbrief. 5 gedeeltelijk te laat. Een aantal vroegen zelfs na de deadline van de Nieuwsbrief erkenning aan.

Er waren slechts 3 aanvragers van de 40 die 6 maanden van tevoren het verzoek indienden (zoals geadviseerd wordt in het reglement). Meestal is dat voldoende. In incidentele gevallen is zelfs een half jaar te kort.

De meesten vragen 1-2 maanden van tevoren erkenning voor een bijscholing aan.

Dat betekent dat vrijwel altijd de aanvraag veel te laat is voor tijdige plaatsing in de Nieuwsbrief.

Ondanks de afgesproken werkwijze in het reglement willen wij tegemoet komen aan de wensen van de aanvragers en ons best doen om de huidige procedure te vereenvoudigen en daardoor te versnellen. Met het bestuur zijn we daarom naar een oplossing aan het zoeken om via kortere lijnen informatie voor Nieuwsbrief en andere mediamogelijkheden aan te laten bieden.

Ook maken wij ons zorgen over het feit dat het ons de laatste jaren opvalt dat door ons erkende bijscholingen of

specialisaties door yogadocenten/VYN-leden voor yogadocenten/ VYN-leden steeds vaker naar de buitenwereld als een erkende opleiding worden gepresenteerd. Ook hierover zijn wij aan het nadenken hoe we de kwaliteit van de VYN kunnen blijven waarborgen en suggesties en verwarring over erkenningen kunnen voorkomen. Al met al blijkt dat de yogabranche, opleidingen, bijscholingen en specialisaties volop in beweging zijn en blijven en daardoor ook de Bijscholingscommissie.

### Verslag klachtenadviescommissie

#### Inleiding

In artikel 2, lid 5 van het klachtenreglement wordt omschreven dat de klachtenadviescommissie (KlaC) jaarlijks schriftelijk verslag uitbrengt van haar werkzaamheden aan het bestuur van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN). Dit verslag is een onderdeel van het kwaliteitsbeleid dat de vereniging voert.

Dit verslag wordt opgesteld en aangeboden aan het bestuur voor de Algemene Ledenvergadering (ALV) waarin de commissie jaarlijks rapporteert.

#### Samenstelling van de klachtenadviescommissie

De leden van de commissie worden benoemd voor een periode van 3 jaar en zijn (max. 2x) terstond herbenoembaar (artikel 4, lid 1). Het rooster is zodanig opgesteld dat maximaal twee leden tegelijkertijd aftredend of herbenoembaar zijn. Zie het rooster (bijlage).

#### Klachtenbehandeling

In 2019 zijn er geen klachten voorgelegd aan de commissie.

#### Vergaderingen

De commissie komt minimaal één keer per jaar bij elkaar (artikel 2, lid 4). De commissie is op 16 september 2019 bijeen geweest. Overleg met het VYN-bestuur, een voorname uit het verslag over 2018, heeft tot op heden nog niet plaats kunnen vinden in verband met de volle agenda's van alle deelnemers. Dit blijft op de wensenlijst staan van de Klac.

De commissie mist nog een onderwijskundige in haar gelederen en zal daartoe in het blad van de vereniging een oproep plaatsen.

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

### Rapportage in de Algemene Ledenvergadering

De klachtenadviescommissie rapporteert jaarlijks op de Algemene Ledenvergadering van de Vereniging over het aantal klachten dat in behandeling is genomen en over het aantal adviezen dat is uitgebracht' (artikel 2, lid 6).

### Aard van de werkzaamheden

#### Extern

- Er zijn geen klachten aangemeld gedurende het verslagjaar.

#### Intern

- Naast bovengenoemde activiteiten pleegt de commissie ook zelfreflectie. De commissie heeft afgesproken om jaarlijks haar eigen functioneren te evalueren en voor iedere herbenoeming het persoonlijk functioneren van het desbetreffend lid te bespreken.

### Financieel

De commissie heeft geen budget of begroting. De kosten die gemaakt worden voor de vergaderingen zoals zaalhuur, gebruik van koffie/thee en lunch, reiskosten en eventuele parkeerkosten worden gedeclareerd bij de penningmeester van de Vereniging.

De leden van de commissie kunnen voor elke vergadering een vergoeding van € 25,00 declareren bij de penningmeester met een maximum van € 150,00 per jaar.

Een commissie lid krijgt 50% reductie op het jaarlijks yogacongres. Voor een overzicht van de individueel gedeclareerde kosten wordt verwezen naar het financieel verslag van de VYN.

Gouda, 30 januari 2020

**Jenny Schoemaker**

Secretaris Klac

### NIEUWS UIT DE TOETSINGSCOMMISSIE

In de nieuwsbrief van december 2019 meldden wij dat Ayuryoga een verzoek heeft ingediend voor een erkenningsprocedure bij de VYN. Er zijn op dit verzoek geen bezwaren ingediend bij de Toetsingscommissie, dus de erkenningsprocedure is gestart.

Op dit moment wordt het Basis Programma Opleidingen herschreven; hierin nemen we de ontwikkelingen mee rondom het ontstaan van 200uurs basisopleidingen binnen enkele erkende opleidingen.

Op 15 februari 2020 startte de Toetsingscommissie een overleg over dit onderwerp met vertegenwoordigers van de erkende opleidingen in Nederland.

Sommige opleidingen zijn gevorderd in deze ontwikkelingen, andere opleidingen denken er over na. Feit is dat we als VYN over deze ontwikkeling moeten nadenken. Op dit moment zijn er namelijk 46 aanbieders, voornamelijk in de randstad, die een 200uurs basisopleiding aanbieden die geregistreerd zijn bij de Yoga Alliance.

Binnen de VYN en de Toetsingscommissie blijven wij gehecht aan het ideaal dat erkende yogadocenten een 500uurs opleiding doorlopen moeten hebben, omdat wij als VYN vinden dat het niet alleen gaat om de kennis en vaardigheden, maar ook de persoonlijke ontwikkeling van een yogadocent essentieel is. Maar we zien ook dat er een groeiende groep yogastudenten aan het ontstaan is, die beginnen met een basisopleiding van 200 uur en dan willen doorstromen naar een verdiepend vervolgprogramma van 300uur. Deze ontwikkeling hoeft niet te bijten met ons ideaal, integendeel. Het is de uitdaging aan de opleidingen om de yogastudenten zodanig te raken en te prikkelen dat zij na een 200uurs opleiding gemotiveerd zijn om zich verder op het yoga pad te ontwikkelen.

We hebben vertrouwen in de kwaliteit die de erkende opleidingen bieden om deze nieuwe doelgroep binnen te halen in de erkende opleidingen en de VYN. Sterker nog, het kan deze opleidingen een kans bieden om zich nog meer te profileren.

In het komende voorjaar zal het gesprek met de erkende opleidingen vervolg krijgen over de vraag wat het niveau van de beroepsbeoefenaar is wanneer iemand een

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

opleiding van 200, 300 of 500 uur heeft gevolgd.

Welke kennis, vaardigheden en competenties en op welk niveau heeft iemand dan?

Waar staat iemand in zijn of haar persoonlijke ontwikkeling en reflectie op het beroep?

Welke elementen van het BPO in een basisopleiding van 200 uur dienen daartoe te worden opgenomen en welke in een verdiepende 300uurs opleiding?

Tevens willen we de vraag beantwoorden aan welke eisen een aankomend student dient te voldoen om met een 200uurs basisopleiding in te stromen in een verdiepend traject van 300 uur bij een erkende opleiding. Het zou mooi zijn als hier binnen het overleg consensus over bereikt kan worden zodat we als VYN blijven staan voor kwaliteit in Yoga Nederland!

## Vacature bestuurslid VYN PR & Communicatie

Per 1 mei 2021 zoekt het bestuur van de VYN een bestuurslid met als aandachtsgebied PR & Communicatie.

### Wat vragen we?

- Je schrijft elk jaar een communicatieplan en regelt de uitvoering hiervan. Het communicatieplan sluit aan bij en ondersteunt de koers die het bestuur dat jaar uitzet.
- Je onderhoudt de communicatiemiddelen van de Vereniging Yogadocenten Nederland. Het gaat dan om twee facebookpagina's, de website en de digitale nieuwsbrief.
- Je stemt elk jaar met het bestuur af welke print advertenties je inkoopt en bij welke media.
- Je stemt overige advertenties af, bijvoorbeeld online campagnes.
- Je onderhoudt contact met adverteerders van de digitale nieuwsbrief.
- Je onderhoudt contact met de adverteerders in de fysieke nieuwsbrief van de VYN.
- Je coördineert dat er elk jaar iemand namens het bestuur aanwezig is bij yogadocenten die afstuderen bij een van de aangesloten opleidingen.
- Je regelt de communicatie rondom het jaarlijkse congres.

### Wat bieden we?

- Veel ruimte voor je eigen ideeën en je eigen invulling van de functie.

- We hebben een ledenreis in kaart gebracht waar je veel informatie uit kunt halen ten behoeve van de inrichting van de communicatie.
- Het yogalandschap is sterk in beweging en je draagt bij aan actuele ontwikkelingen in ons vak.
- Je neemt kosteloos deel aan het congres van de VYN (je draagt daar ook aan bij) je kunt voordeliger deelnemen aan het congres in Zindal en elk jaar vertegenwoordigt iemand uit het bestuur de VYN tijdens het congres van de Belgische yogafederatie.
- Het PR & communicatiebudget van de VYN is ruim.

### Tijdsinvestering en vergoeding

De bestuursfunctie is op basis van vrijwilligheid. Je ontvangt wel een vergoeding voor de vergaderingen die je bijwoont en je kunt natuurlijk reiskosten declareren.

De tijdsinvestering kan wisselen en is afhankelijk van je eigen plannen en ideeën. Houd in ieder geval rekening met 5 bestuursvergaderingen en aanwezigheid tijdens het congres en de ALV. Daarnaast kunnen er, afhankelijk van wat er speelt, nog aanvullende bijeenkomsten zijn. Het onderhouden van de communicatiemiddelen is kost ongeveer een halve dag per week. Afhankelijk van de eigen ambities binnen de VYN gaat het aantal uren natuurlijk omhoog.

Voor alle bestuursfuncties binnen de VYN geldt dat er eerst een aspirantjaar is en daarna gaat je eerste termijn in van drie jaar.



## BESTUURSMEEDEDELINGEN

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

### FINANCIIEEL OVERZICHT 2019

in euro

	2018	2019		
<b>Ontvangsten</b>				
Advertenties	7.318,11	5.051,00		
Bedrijfsverzekering	18.013,05	18.318,35		
Congres	42.559,30	31.905,92		
contributie 2019/20	25,00	80,00		
Contributies	98.035,00	99.147,00		
Diversen	36,00	384,99		
Donateurs	25,00	75,00		
Inschrijfgelden	2.935,00	3.040,00		
Rente	182,81	16,18		
Toetsing opleidingen	250,00	850,00		
Verhuur deurschilden	350,00	355,00		
<b>Totaal ontvangsten</b>	<b>169.729,27</b>	<b>159.223,44</b>		
<b>Uitgaven in Euro's</b>				
Advertentie	20.841,43	10.062,18		
Bankkosten	1.053,07	1.017,08		
Bedrijfsverzekering	16.253,02	16.345,87		
Bestuurskosten	4.078,70	4.486,37		
ALV/Congres 2018/19	71.270,00	50.578,92		
Deurschild	125,00	100,00		
Diverse commissies	4.551,41	4.375,19		
Diversen	75,00	75,00		
Bijscholing AVG	5.384,50	-		
EYU lidmaatschap	1.000,00	1.000,00		
ICT/Website	8.601,38	10.302,29		
Nieuwsbrief	24.665,50	17.386,15		
Overige bestuurskosten	6.902,94	7.148,04		
Porto nieuwsbrief	4.090,74	8.976,98		
PR / huisstijl	3.447,64	1.173,90		
Raadsljn/notaris	491,31	114,95		
Reis en verblijfkosten EYU	1.789,66	2.761,81		
Reiskosten bestuur	1.872,96	2.248,25		
Representatie	92,20	206,71		
Secretariaatskosten	12.525,50	10.858,44		
stornering IC AAV	629,00	481,00		
Stornering IC lidm.	5.390,00	5.315,00		
Stornering inschrijfgeld	415,00	120,00		
<b>Totaal uitgaven</b>	<b>195.545,96</b>	<b>155.134,13</b>		
<b>Saldo</b>	<b>min</b>	<b>25.816,69</b>	<b>plus</b>	<b>4.089,31</b>

### SPECIFICATIE ONKOSTEN 2019

In euro

	2018	2019
Reiskosten bestuur	1.872,96	2.248,25
Reis- en verblijfkosten EYU	1.789,66	2.761,81
Bestuurskosten	Penningmeester	2.500,00
Vergaderkosten	huur/consumpties	1.578,70
Overige bestuurskosten:		
	automatisering door bestuur	1.843,95
	secretaris vergoeding	-
	internet abonnement	420,00
	kantoorbehoeften	526,74
	porto	257,25
	Bestuuraansprakelijkheidsverzekering 2018/19	605,00
	vergadervergoeding	1.750,00
	voorzitter vergoeding	1.500,00
ICT / website		8.601,38
Secretariaat:	kantoorbehoeften	685,16
	opslagruimte	497,00
	porto	68,17
	telefoon	136,58
	vergoeding administratie	11.138,59
Kosten:		
Bankkosten	1.053,07	1.017,08
EYU lidmaatschap	1.000,00	1.000,00
Nieuwsbrief	24.665,50	17.386,15
Porto Nieuwsbrief	4.090,74	8.976,98
Raadsljn/Notaris	491,31	114,95
Abonnement	75,00	75,00
Advertentie	20.841,43	10.062,18
Bedrijfsverzekering	16.253,02	16.345,87
Bijscholing ALV	5.384,50	5.202,03
Commissies	4.551,41	4.375,19
Congres	71.270,00	45.376,89
Deurschild	125,00	100,00
Inschrijfgeld	415,00	120,00
PR/huisstijl	3.447,64	1.380,61
Diversen	92,20	-
Stornering incasso	6.019,00	5.796,00
<b>Totaal uitgaven</b>	<b>195.545,96</b>	<b>155.134,13</b>

## BESTUURSMEDEDELINGEN

## ERKENDE BIJSCHOLINGEN & SPECIALISATIES

### BALANS PER 31 DECEMBER 2019

In euro

	2018		2019	
ABN AMRO rekening	895,38	kosten 1.716,69€	909,27	kosten 1.310,13
ABN AMRO kapitaalrekening	57.909,56		57.925,74	
ING rekening	9.358,08		4.528,37	
ING bonus rekening	18.067,70		38.067,70	
ING vermogensrekening	59.037,36		47.076,36	
Te vorderen posten	322,50	kapitaal 143.918,58	762,00	kapitaal 148.007,89
Te vorderen rente	44,69		48,58	
	145.635,27	145.635,27	149.318,02	149.318,02
Kapitaal per 1 januari 2018		169.735,73	Kapitaal per 1 januari 2019	143.918,58
Kapitaal per 31 december 2018		143.918,58	Kapitaal per 31 december 2019	148.007,89
	<b>minus</b>	<b>25.816,69</b>		<b>4.089,31</b>

	Begroting 2019		Begroting 2020	
<b>Inkomsten:</b>				
contributies	91.000,00		92.000,00	
inschrijfgeld	3.500,00		3.800,00	
congres	30.000,00		30.000,00	
advertenties	7.000,00		7.000,00	
rente	100,00		50,00	
bedrijfsverzekering	17.500,00		17.500,00	
folders/deurschilden	400,00		400,00	
	<b>149.500,00</b>		<b>150.750,00</b>	
<b>Uitgaven:</b>				
Reiskosten bestuur	2.000,00		2.500,00	
Reiskosten EYU	2.000,00		2.500,00	
Penningmeester	2.500,00		4.000,00	
Onkosten bestuur	5.000,00		7.500,00	
Secretaris	12.000,00		10.000,00	
Onkosten secretariaat	4.000,00		3.000,00	
Bedrijfsverzekering	17.500,00		17.500,00	
Advertenties	12.500,00		10.000,00	
Nieuwsbrief	21.000,00		26.000,00	
Website /ict	10.000,00		5.000,00	
Bijdrage EYU	1.000,00		1.000,00	
Commissies	5.000,00		5.000,00	
ALV / congres	30.000,00		36.000,00	
P.R.	7.500,00		5.000,00	
Diverse kosten	9.000,00		8.000,00	
Onvoorzien Uitgaven	5.000,00		5.000,00	
	<b>145.500,00</b>	<b>4.000,00</b>	<b>148.000,00</b>	<b>2.750,00</b>

### YOGA EN ANATOMIE: HOUDING EN BEWEGING

De Blikopener Yoga opleidingen LeoXIIIstraat 55, Tilburg

Wo 16 - 23 - 30 sep, 7 - 14 - 28 okt, 4 - 11 nov 2020

van 9.45 - 11.15 uur

Docent: Marina Weiss

In deze bijscholing leer je, hoe je anatomische kennis toepast in houding en beweging tijdens een yogales. De lessen richten zich m.n. op de beleving van je eigen lichaam, aangevuld met een anatomische uitleg.

Maximaal 11 personen.

Kosten: € 130,- (incl. dictaten)

VYN punten: 12

[www.blikopener.info/bijscholingen](http://www.blikopener.info/bijscholingen)

### Bijscholingspunten

Door Corona zijn veel bijscholingen afgelast of doorgeschoven. We realiseren ons dat je daardoor wellicht niet het aantal verwachte bijscholingspunten voor dit jaar hebt kunnen vergaren. Om daarin tegemoet te komen mag je dit jaar eenmalig 10 extra punten invoeren onder de titel 'VYN 2020'.

Wist je trouwens dat je ook elk jaar twee punten mag opvoeren voor zelfstudie. (Denk aan het zelf lezen van yoga literatuur e.d.)

**Driedaagse workshop**  
**Yantra's en mandala's**  
 door Pieter Weltevrede:  
 5 en 19 nov, 3 dec 2020  
[www.yoga-saswitha.nl](http://www.yoga-saswitha.nl)

Saswitha Opleiding  
 voor Yoga en Wijsbegeerte

## OEFENINGEN VOOR OUDEREN



### Eenheid

*Het leven nemen zoals het komt, een doe-het-zelf ontspanning.*

*Als alles goed gaat, aanvaarden we ons leven, zoals het valt, in het nu.*

*Als het getij keert, rijst vaak de 'waarom' vraag bij velen.*

**ATIE OLFF**

#### Acceptatie

Als we onszelf willen leren kennen, zou het verstandig zijn onszelf te accepteren, zoals we NU zijn. Zoveel mogelijk elke situatie die zich voordoet te accepteren, in dat NU. Daarbij onderscheid makend tussen positieve en actieve acceptatie. Bij passieve acceptatie laten we ons overspoelen door de situatie en blijven nogal eens overspoeld door de situatie en lopen kans hierin verwickeld te raken.

#### Hoe blijven we in balans?

Laten we beginnen alert waar te nemen in het NU. Zitted even met beide armen uitrekken en gapen daarbij, heeft een ontspannende functie. Bewust ontspannen is eigenlijk bewust passief zijn, ons leven nemen zoals het het valt. Lere omgaan met jezelf, heeft te maken met een zelf verkiezen te doen vanuit moeilijke momenten.

#### Ontspan

1. Ga rustig zitten met gekruiste benen, als dat probleemloos kan of rustig op een stoel, als je dan beter kan mediteren. Deze houding scheidt

een rustige sfeer.

2. Breng de beide handen ter hoogte van je hartchakra. De linkerhandpalm is aar het lichaam toe, de rechter ervan afgekeerd. De vingers zijn gestrekt, behalve duim en wijsvinger, die een cirkel vormen. Het zitten met gekruiste benen en de houding van de vingers brengen je tot rust. Zie het gebeuren innerlijk voor je als je de ogen sluit...

3. Voel innerlijk wat deze wijze van zitten je te zeggen heeft. Besteed hier tijd en aandacht aan, zo lang als het goed voelt.

Voel of je op dit moment één kunt voelen met de oneindigheid. Stel je voor, op dit moment, wat almacht voor je betekent... Voel je daarbij versmolten te zijn met het grote geheel...

4. Eénwording met het grote geheel heeft te maken met zelf je steeds lichter en transparanter voelen... Neem hiervoor rustig de tijd...tot je je steeds lichter en transparanter gaat voelen en versmelt met het grote geheel in je leven...

5. Ga je steeds lichter en transparanter voelen... Laat je dragen door de onderlaag,



Foto: Marc-Olivier Jodoin op Unsplash

alsof je in een grote hand ligt.

Een grote, beschermende warme hand

Je ligt er heel behaaglijk is. In het midden van de holte van een grote handpalm. De vingers onder en om je hoofd.

Je benen goed gesteund, als in een grote kom...

Steunend, dragen, waar je je helemaal aan kan overgeven...

Laat alles tot rust komen...

Deze ontspanning doet ons bewust zijn van de uitstraling van licht en kracht, van het richten op de eenheid. Waar we op ons pad geen gezondheid, welzijn en vrede vinden kunnen wij ze zelf scheppen.

## Thuis in den vreemde

Ik kon niet precies zeggen waar ik was. Het was nevelig, schimmig. De ruimte klonk leeg, al stond er van alles in. Vage contouren, vochtigheid, laag drijvende lucht... Plotseling riep iemand: 'Wie ben jij? Wat doe je hier?' Ik verstijfde en wilde nog 'hoezo?' zeggen, maar toen schrok ik wakker. Het duurde een poos voordat ik weer insliep.

Vanuit de Indiase bevrijdingsgedachte gezien zou deze droomflard een mooie ingang zijn om te begrijpen waar het in het leven om gaat. Als je vrijheid zoekt, dien je op de eerste plaats te weten wie je bent. Heb je die vraag opgelost, dan is het vervolgens ook helemaal duidelijk wat de wereld is, de plek waar je bent. Want in de kern bezien is de wereld om je heen niet buiten je, maar ben je ook dat zelf.

De samkhya filosofie, die nauw verwant is met de Upanishads en yoga, stelt dat iets wat bestaat er nooit zomaar is. Het heeft altijd een oorzaak. Die oorzaak wordt onderscheiden in materieel en instrumenteel. De materiële oorzaak is de scheppende potentie en gaat over het 'wat', de stof. De instrumentele oorzaak zegt iets over het 'waarom', de reden. Het 'hoe' is het vervolg van deze twee.

Een grondgedachte van samkhya is dat iets wat gemaakt of samengesteld is, altijd ten dienste staat van iets anders. Het is er niet voor zichzelf. Bij een stoel of tafel is dat nogal duidelijk. Alle dingen van nut (en zelfs de nutteloze) zijn er ter wille van iets anders. Dat vormt hun doel en taak. En dat andere, het gediende, is altijd fijner, subtieler, ruimtelijker, of anderszins groter dan dat.

Je kunt zeggen dat de wereld, alles wat zich om ons heen 'aandient', er is ter wille van jou. Van die gedachte lijken we ook nogal overtuigd, als je kijkt naar de zelfgerichtheid waarmee wij mensen de wereld 'gebruiken'. Maar de samkhya filosoof bedoelt dat anders. Het gaat weliswaar om jou, de kenner van de wereld, maar dan moet je wel weten wie je bent.

Een kracht van de samkhya filosofie is dat ze heel creatief doordenkt tot het gaatje. Het avontuur is dat je gaat zoeken naar wat het meest subtiële of allergrootste van jezelf is. Want dat is ten diepste waar alles om draait. Als je naar jezelf kijkt, springt allereerst wellicht het lichaam in het oog. Maar daarvan begrijp je best snel dat dat niet het einddoel kan zijn, zelfs niet als je puur biologisch denkt. Het ligt dus eerder in de geest, maar dan toch niet in de zintuigen en het denken dat daarmee verband houdt. Onze geest bestaat verder nog uit zoiets als ik-gevoel en pure intelligentie. Maar ook dat zijn samengestelde, uiteindelijk stoffelijke dingen en ook zij dienen dus iets anders.

Het gezochte gaatje leidt je voorbij het materiële. Wat je bent, is niet samengesteld, dus ongeboeren en daarmee onsterfelijk. Het is er altijd, dus het verlaat je nooit. Het stoort zich niet aan plaats en omstandigheid, het is onverwoestbaar. Men noemt het het Zelf. Volgens samkhya voert het leven een dans op, en danst het net zo lang door tot je begrijpt wat er gaande is en wie je wezenlijk bent. Je hoeft alleen maar te kijken hoe het zich voltrekt. Tot je het gaatje ziet.

**Wim van de Laar**

**yoga & vedanta**  
docentenopleiding

erkend – verdiepend – inspirerend

opleiding yogadocent  
bijscholingen en workshops

www.yoga-docentenopleiding.nl  
info@yogaenvedanta.nl – 030-2310911



## Het praatstokje

met

# DORIEN POOL

ESTAFETTE INTERVIEW

In deze rubriek vertellen yogadocenten iets over zichzelf en beantwoorden zij een aantal vragen. De geïnterviewde geeft vervolgens het stokje door aan een collega.

### Wil je jezelf voorstellen aan de lezers?

Mijn naam is Dorien Pool, ik ben getrouwd en we hebben twee prachtige en studerende kinderen. In mijn jeugd heb ik, na mijn middelbare school, een aantal jaren in Frankrijk gewoond. Daarna, terug in Nederland, heb ik eerst lang een andere mooie weg gevolgd, namelijk die van de interieurarchitectuur. Uiteindelijk ben ik op mijn yogapad gekomen, eerst via een opleiding voor Ayurvedische massage en later door het zelf volgen van yogales. Daarna hebben de cursussen van Eric Dowsett over de 'clearing' van ruimtes en het loslaten van energieën naar de 'clearing' van personen de nodige duw gegeven naar een opleiding voor yogadocent. Sindsdien geef ik alweer meer dan 16 jaar met veel plezier les op mijn yogazolder in

Peize. Sommige van jullie zullen mijn naam misschien eerder herkennen van de ledenadministratie die ik voor de vereniging bijhoudt.

### Hoe is de liefde voor yoga in jou ontvlamd?

Door het zelf volgen van Hatha yogalessen en het effect daarvan te ondervinden kwam de wens dit te willen delen en anderen ook de gelegenheid te bieden die ruimte meer bewust te ervaren.

### Welke yogaopleidingen heb je gevolgd en wat voor soort yoga geef je?

Mijn opleiding voor Hatha yogadocent heb ik gevolgd bij een kleine Yogaschool in Utrecht bij Magda Hoogerwerf. De specialisaties voor kinder- en tiener yoga en Restorative yoga volgde ik respectievelijk bij

Femmy Brug in Wageningen en Diana van der Gaast in Vlissingen.

### Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

De basis is bewustzijn en een goede balans. Tussen oefeningen en meditatie, tussen docent en leerling, tussen de in- en de uitademing, tussen hoofd en lichaam. Zodat je (weer) bewust wordt van de sensaties van je lichaam, van de effecten die het leven in je lichaam achterlaat. En dat je kunt leren deze gevoelens te herkennen, beter te leren richten en hier opvolging aan te geven in je dagelijkse leven.

### Volg je de Indiase yogatraditie?

Nee, ik volg de leringen uit de Swabhawat van Saswitha en tracht deze verder te doorgronden. Op dit moment ben ik zoekende naar een

leermeester voor een verdere stap op mijn yogapad, want ik hoop dat 'als de student klaar is, verschijnt de meester'. Dus wie weet wat er voor me ligt...

### Hoe zie je de toekomst van de yoga in Nederland?

Ik denk dat er steeds meer behoefte komt, in deze wereld van snelle informatie uitwisseling, aan een moment van rust en inkeer. Doordat er veel gebeurt in het hoofd is de weg naar het lichaam soms wat vergeten of verloren. Yoga is een goede manier om die weg terug te vinden, te koesteren en te voelen. Tenslotte moeten we ons er bewust van zijn dat we het in dit leven moeten doen met dit prachtige gekregen lichaam en er dus goed voor zorgen. Yoga is daar onder andere een goede manier voor.

Ik geef het praatstokje door aan Catherine Vandepitte



## KLANK IN DE YOGAPRAKTIJK

# Van klank naar verstilling in Corona tijd

Yogadocente Romy van der Pool beschrijft in onderstaand artikel haar ervaringen en overpeinzingen uit haar yogapraktijk.

### Verdieping

Vorbereiding. Eens zat ik een jaarlang vrijwel iedere ochtend voor de zonsondergang en iedere avond voor de zonsondergang aan een rivier in een natuurgebied. Want er was een groot verlangen naar verdieping in meditatie. Vaak wilden mijn ogen niet dicht blijven, want de kleuren van de lucht waren móóí. Ik nam die ruimte, het was belangrijk voor me het 'échte' in Meditatie te ontdekken. Waartoe? Vele stillertraites bij Swami Veda Bharati (Himalaya Traditie), vele Yogaopleidingsjaren, Healing- en Massageopleidingen, waartoe heeft het geleid? Het gevoel volgen heeft na vele jaren inzet tot verdieping geleid. Dit werkt door tijdens het 'werk' en in het leven

als een transmissie, zoals Swami Veda beschrijft in een dun boekje: The Himalayan Tradition of Yoga Meditation. Daardoor is dertig jaar fulltime 'werk' zonder verveling. Blijft open nieuwsgierigheid naar verbinding met wat is.

### Lockdown

Vele Yogadocenten in Lockdown. Inmiddels zijn er allerlei yogavormen op sportscholen en in fysiotherapiepraktijken zoals, Yin of Yang Yoga en groeien. Yoga is niet vreemd meer. En dan komt er een lockdown! We mogen geen lessen meer aanbieden. Wat doe je dan? Hoe ging jij ermee om? Ik maakte de eerste drie weken contact met alle cursisten en schreef nieuwsbrieven.

Velen maakten video opnames voor online lessen.

Yogalessen buiten. Toen we wel met max. 3 personen bij elkaar mochten zijn, startte ik meteen buitenlessen in onze tuin (1 hect.). Voorzichtigheidshalve wel op 4 m afstand van elkaar (draaiende winden). Mede hierdoor vroeg dat aanpassing in stemgebruik. En eerst was er vaker noordenwind. Deelnemers kleedden zich dikker aan. Bij miezerig weer onder een afdak op bankjes zonder leuning. Dan alleen staande en zittende oefeningen. Sommigen sloegen dapper een deken om zich heen, of over de benen. Met stromende regen gingen we het bos achter ons huis in, loopoefeningen,



loopmeditatie en contact maken met de natuur en de bomen, soms een 'inwijdingsverhaal' doorgevend.

### Reacties

Doch met alles wat er in iedereen omging, vooral onzekerheid over de situatie vonden deelnemers het heel fijn elkaar te ontmoeten. Vrijwel iedereen was bereid de veranderingen te accepteren om toch les te kunnen ontvangen, te ontspannen en verstillen in het

samenzijn. Enkelen durfden niet te komen en sprak ik moed in, vertrouw. Geleidelijk mochten we met meer bij elkaar komen en deelde ik de groepjes opnieuw in. Zacht klonken de mantra's als voorbereiding om van het fysieke lichaamsbewustzijn naar adem bewustzijn, en meer inwaarts gericht te worden. Vooral lichaamsconcentratie en lichaamsbewustzijn namen hierdoor toe. Opletten wat je aanraakt,

hoe je afstand houdt. Adem vasthouden als iemand je toch te dichtbij nadert of passeert, pas weer uitademen op afstand. Het werden bomvolle dagen, ook omdat mijn hoogbejaarden ouders ver weg wonen en het liefst dagelijks lang telefonisch contact verlangen.

### Toewijding

Vele veranderingen en onzekerheden maken mensen vermoeid. In deze periode was en is het vertrouwen en verbonden voelen leraren (enkele zijn al overgegaan), met 'wat onbenoembaar is' diep, de natuur ook! Ik 'zag' hun toegewijd leven, hun soberheid in bescheidenheid als een groet steun.

### Aanpassing in werk

Een aantal cursisten bleek met Corona patiënten te werken. Geleidelijk mochten groepen groter worden. Wat hielp mij in de Lockdown in de Corona periode? De grote dankbaarheid dat het goed ging met ons en René's hulp. En wat als het anders wordt? Blijven vertrouwen en afstemmen in liefde en op het leven van mijn leraren als voorbeeld. Mededogen ontwikkelen voor hen die ziek zijn, zij die anderen verliezen. Ook bewust van vluchtelingen die vrijwel niets bezitten, het in perspectief blijven zien.

### Buitenlessen

De Lockdown opgeheven. Het bericht kwam dat we weer binnen lessen mochten geven. De reactie: 'wil ik dat wel? Is het wel veilig genoeg?' Ik nam contact op met de gemeente. Zij vroegen te beschrijven hoe ik veiligheid kon garanderen. De extra deur,



**JOHAN HOFT**

johanhoff@hotmail.com

## De boogschutter



Sta stevig als heerlijke held  
in deze roerige virale tijden  
op een grond van groot vertrouwen  
in het behouden van hartelijkheid  
Verjaag de demonen van angst  
met gestrekte engelarmen  
Buig wisselend een arm  
naar beide kanten in elke elle boog  
Boogschutter bedoelend  
Beadem bekken en buik met bandha  
Schouders ontlastend  
vallen zorgen in goede aarde  
Richt een pijl van perfectie  
op het doel van het yogapad  
Bevrijding  
Dat golven van verlichting  
verwarde wanen, complotten  
angsten en af gescheidenheid  
de wereld mag verschonen  
door het licht van waarachtigheid  
Laat maar los in verbinding

*Johan Hoff  
augustus 2020*



het reinigen, de afstanden e.d. Al snel kwam de toestemming. Voorzichtigheidshalve gaf ik toch nog twee weken buitenlessen, ook was het mooi weer. Mensen genoten van de rust in de behaaglijke warmte van de zon en uitstraling van de natuurtuin.

Liggend ontspannen met de hemelboog erboven, bewust van 'gedragenheid van moeder aarde.' De vogels met prachtig bruiloft-en territorium gezangen, geuren van bloesems, fluisterend ritselen van bladeren. Een bijzonder dimensie voor hen vanuit een wereld van angst en onzekerheid anderhalf uur om in 'een paradijs' yoga meditatie te beoefenen. Ze lieten ook regelmatig weten dat de buitenlessen zo bijzonder waren, zo fijn dat ik het zo organiseerde. Dat doet goed!

### Les binnen

Een enkeling haakte af. Redenen waren dat het te spannend was,

ze konden het wel zelf of er was genoeg aanbod via internet om mee te oefenen. Ook kwamen er juist nieuwe aanmeldingen wegens grote onrust of niet kunnen slapen. Er kwamen mensen terug die langer geleden waren gestopt.

### De verrassing

In de eerste week met binnen lessen bleek de enorm gegroeide verstilling van cursisten. HET WAS STIL. Zo diep stil. De veranderingen door Corona, die zo ingrijpend waren geweest in ieders leven, hun inzet tijdens de buitenlessen om soms met geluiden van trekkers of mensen in de buurt, en dan toch blijven zitten tijdens het ingeleid worden in eerst lichaamsbewustzijn, adembewustzijn en mantra, als een concentratiestroom toch verstillend te raken. Het had duidelijk geleid tot diepere verbinding en innerlijke stilte.

### Transmissie

Enige cursisten verwoordden het zo 'het was heel fijn buiten, bijzonder ook, maar binnen geeft toch een heel andere dimensie, het is moeilijk te verwoorden, maar hier binnen in deze ruimte gebeurt toch iets ... wat ...niet uit te leggen is.' Waartoe dit alles? Ik kan alleen laten weten dat het een bijzonder periode was en is. Vele docenten verliezen inkomen. Vele docenten verliezen cursisten. Doch zoals Swami Veda Bharati van de Himalaya Yoga Meditatie Traditie laat weten is het de transmissie waar het om gaat. Niet het verdien-patroon. Op de een of andere wijze zal het goed komen of zijn. Blijf afstemmen in vertrouwen. Laat adem tot rust komen, de mantra in de ademstroom... tot het echt verstillend.

### Verfijnde pulsaties

Klank in de Yoga praktijk is dit keer over verfijnde pulsaties. Iedere beweging, iedere klank van je stem, iedere gedachte, elke afstemming zijn een trilling die werkzaam is. Openheid in vertrouwen en afstemming is nodig voor transmissie voor jezelf en voor anderen. Het mantragebruik helpt om te verstillen en in stilte te zijn. Waardoor een bijzondere uitwerking plaatsvindt, in en om je heen. Door je voorbereiding, door afwachten in afstemming, door een laten gaan van wat niet langer nodig is... Waarheen, waartoe? In openheid zijn ontvouwt...

# Frank Wissink



Frank is sinds 1983 werkzaam als yogadocent. Eerst in Rotterdam, maar sinds 1996 in Capelle aan den IJssel. Zijn meditatieve yoga combineert Boeddhistische aandacht meditatie met Hatha Yoga. In onderstaand artikel bespreekt hij de ontwikkeling van Hatha Yoga en 'Het grote Yogatherapieboek'

„Elk nadeel hep se voordeel”, sprak een bekende Nederlandse selfmade filosoof ooit. En zo is het ook met de coronacrisis. Veel docenten bieden op het moment dat ik dit schrijf, begin mei, hun lessen digitaal aan. Zo ontvang ik links naar Yogafilmpjes op Youtube van een collega die zich veelal laat inspireren door een boek

dat ik in de volgende editie van deze nieuwsbrief ga bespreken.

## Hatha Yoga in de moderne tijd

Dan nu een overstap naar de Hatha Yoga van de moderne tijd. Het eerste dat opvalt is de hoeveelheid stromingen die er momenteel zijn. Om er maar een paar te

noemen: Power Yoga, Bikram Yoga, Yin- en Yang Yoga, Anusara Yoga, Kripalu Yoga en zo kan ik wel een tijdje doorgaan. Dan wordt de term Hatha tegenwoordig verklaard als Ha (de zon, de mannelijke energie) en Tha (de maan, vrouwelijke energie) in balans brengen. Hoewel de oude geschriften spreken over twee kanalen die respectievelijk het maan- en het zonnekanaal genoemd worden en er daarin technieken worden genoemd om die twee kanalen in balans te brengen, zoals Nadi Sodhana, is de letterlijke vertaling van Hatha: Hard, Kracht. En wat verder opvalt is dat er in de moderne yoga veel en veel meer asana's zijn dan dat de klassieke geschriften vermelden. Hoe is dat zo gekomen? Karin van Kooten zegt daar op haar yogablog over: „Zijn de actieve asana's zoals wij die zo graag doen echt al duizenden jaren oud? Wellicht niet. En misschien zou de Hond vanaf nu de Deense Dog moeten gaan heten. Yoga blijkt in de vorige eeuw namelijk sterk beïnvloed door de Scandinavische gymnastiek.” Verderop in haar blog noemt ze Mark Singleton, de schrijver van het boek 'Yoga Body': „Na jaren onderzoek is de conclusie yoga van Mark Singleton dat er flink wat kruisbestuiving heeft plaatsgevonden tussen yoga en andere disciplines, zoals Scandinavische gymnastiek, bodybuilden en worstelen. In Yoga Body maakt hij dat duidelijk door de ontwikkelingen van in de context van die tijd – begin vorige eeuw – te plaatsen.” De hamvraag bij dit alles is nu: Is het erg dat Hatha Yoga geen 5000

jaar oud is, en dat het niet specifiek alleen uit India komt? Ik kan daar kort over zijn: Nee, waarom zou het? De afkomst en traditie is mooi voor romantici, maar je kunt het ook heel praktisch bekijken: Hatha Yoga werkt!

## Over het boek:

Rittiner is een Zwitserse yoga-docent, opgeleid in de traditie van Krishnamacharya, met een buitengewone kennis van anatomie. In zijn boek staat klachtengerichte Hatha Yoga centraal, al staan achterin ook wat voedingstips, een methode tot reflectie en een meditatie-instructie. Het boek, uitgebracht in 2012 (nog steeds verkrijgbaar) is overzichtelijk opgebouwd. Na een voorwoord begint Rittiner met zijn inleiding over wat hij 'de ayuryogatherapie' noemt. Zijn benadering is holistisch, waarbij hij niet uitgaat van de symptomen van een klacht maar van de hele mens en hoe een storing in één lichaamsdeel een complexe oorzaak kan hebben. Een voorbeeld wat hij zegt over rugklachten: „Rugklachten, bijvoorbeeld, hebben vaak meerdere oorzaken, zoals spierspanningen in de liezen, buikholten en heupen, wat een negatieve invloed heeft op de buikademing. Daardoor vermindert de werking van het middenrif, dat weer met het hartzakje is verbonden. Vaak is dan de buik opgezet, de spijsvertering traag en de stoelgang onregelmatig.” Net als je denkt dat het niet veel uitgebreider kan, gaat hij ook nog in op de psychische oorzaken van rugpijn. Rittiner besteedt ook aandacht aan hoe de lichamelijke houding en de bewegingspatronen onze mentale toestand weerspiegelen. Het prettige is, dat hij dat niet rigide doet. Hij reikt

suggesties aan zonder te beweren dat hij de waarheid in pacht heeft qua interpretatie van de houdingen. Wel is hij stellig over bijvoorbeeld de juiste stand van de voeten, benen, knieën, wervelkolom en andere relevante onderdelen van het lichaam, maar dat onderbouwt hij met anatomische argumenten. Daar valt dus weinig op af te dingen. Eén van de leukste begrippen die hij noemt is 'de gelukkige inspanning' die gaat over de juiste inspanningsdosering. Hierin verwijst hij naar de Yogasutra's, waarin staat dat de houding aangenaam en stabiel moet zijn. De 'gelukkige inspanning' kan je volgens hem herkennen door onszelf de volgende vragen te stellen:

- Voelen we ons in harmonie?
- Stroomt onze adem regelmatig?
- Ervaren we de oefeningen als een uitdaging die we willen aangaan?
- Merken we lichamelijke en geestelijke ruimte?
- Beleven we vreugde en openheid?

Nadat Rittiner nog aandacht besteedt aan het feit dat oefeningen aangepast zullen moeten worden aan factoren als leeftijd, persoonlijkheid, lichamelijk- en psychische gezondheid begint het therapeutische gedeelte van het boek, dat een gedegen opbouw heeft. Het begint met een serie losmaakoefeningen en vervolgens benoemt hij mogelijke lichamelijke klachten. Daarbij begint hij eerst met een theoretisch, anatomisch gebied over een mogelijk probleemgebied, zoals de heupen, de wervelkolom et cetera, waarna er oefenseries aangeboden worden die helpen om

minder functionerende- of probleemgebieden te versterken, of los te leren laten, al naar gelang wat nodig is. Ook benoemt hij de doelstellingen voor de betreffende oefenserie. Als voorbeeld, in de serie voor een gezond bekken en een natuurlijke houding, benoemt hij onder andere:

- Waarnemen en bewust zijn van uw bekkenbodem.
- Een vitale bekkenbodem, dat wil zeggen ontspannen en sterke bekkenbodemspieren.
- Stabiele en mobiele iliosacrale gewrichten.

Er zit een zekere mildheid in zijn beschrijving van de oefeningen, want iedere beschrijving van een houding wordt voorzien van een tip, wat inhoudt dat hij alternatieven aanreikt voor als een houding (nog?) te zwaar is. Na hoofdstuk waarin hij aandacht besteedt aan ayurvedische en yogische technieken die kunnen ondersteunen bij afvallen volgt een hoofdstuk heling en transformatie. Dan volgt een beschrijving van de klesha's, geestelijke obstakels, en biedt Rittiner een methode tot zelfreflectie, waarna het boek eindigt met aandacht voor Yogameditatie. Al met al is dit een bijzonder compleet boek dat oefenseries biedt voor de yogabeoefenaar, maar zeker ook inspirerend is voor de yogadocent, die zijn cursisten diverse complete lessen kan aanbieden, gericht op (mogelijke) probleemgebieden, maar natuurlijk heilzaam zijn voor iedereen.

[www.meditatieve-yoga.nl](http://www.meditatieve-yoga.nl)

# Workshops ledenvergadering

7 NOVEMBER

Locatie: van der Valk Hotel Veenendaal, Bastion 73, Veenendaal

13.30 - 15.00 Workshops



## Workshop yoga en ondernemerschap door Erna Wegman

Ben jij op zoek naar nieuwe inspiratie om je yoga-ondernemerschap vorm te geven in deze lastige tijden? Kom dan naar de workshop 'yoga en ondernemerschap'. Erna: „In de workshop neem ik je mee op verkenningstocht langs de pijlers van ondernemerschap voor yogadocenten. Het doel is je te laten nadenken over hoe jij vorm geeft aan jouw yoga-ondernemerschap en je te laten onderzoeken waar je nog in kunt groeien. Na afloop van de workshop heb je hernieuwde inspiratie en ideeën voor verbetering waarmee je thuis verder aan de slag kunt.”

*Erna Wegman is Saswitha yogadocent en docent ondernemersvaardigheden.*



## Workshop trauma door Marloes van Houten

De workshop start met een theorie over trauma en hoe trauma opgeslagen ligt in het lichaam. Dit vervolgt met lichaamsgerichte benaderingen waarin adem, zachte beweging en bewustzijn centraal staan en hun betekenis in het werken met trauma. Ook yogatherapie wordt belicht binnen deze lichaamsgerichte benaderingen. Wat kunnen en mogen we er wel/niet van verwachten? In de tweede helft wordt de theorie losgelaten en staat doen en ervaren centraal.

*Dr. Marloes van Houten is PHD Trauma herstel, yoga/pilates docente, dans/kunst therapeut, professioneel danseres/choreografe.*

## Onderuit...

### Ontdekkingstocht op weg naar herstel

Door Yvonne Esser

Uitgeverij Van Dixhoorn, 2020

ISBN 9789083096001

Na een ernstig motorongeluk heeft yogadocente Yvonne Esser, zwaar getraumatiseerd en met een totaal ontregeld stressstelsel de weg terug moeten vinden. Yvonne: „In mijn boek doe ik verslag van mijn persoonlijke ervaringen met afhankelijk zijn, met overgeleverd zijn aan de zorg van anderen. Ik beschrijf wat ik heb beleefd bij mijn verblijf in ziekenhuizen en een revalidatie-instelling en hoe ik mijn leven stap voor stap weer heb opgebouwd. Ik schrijf over de contacten die me hebben goed gedaan, de zaken die moeilijk voor me waren, wat me heeft geholpen, waar ik me over heb verbaasd en bovenal hoe mijn eigen revalidatieproces eruit heeft gezien, wat ik heb gedaan en gelaten om weer een volwaardig leven te kunnen leiden.”



## Colofon

De Nieuwsbrief van Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) is voor aangesloten leden en verschijnt in een oplage van 1250 exemplaren per jaar. Opzegging kan alleen via de administratie via [administratie@yoganederland.nl](mailto:administratie@yoganederland.nl). Adres: Roderweg 7, 9321 AA Peize.

### Secretariaat

Telefonisch spreekuur op woensdagen van 13.00 - 16.00 uur, tel. 06 - 53 78 83 80, [secretariaat@yoganederland.nl](mailto:secretariaat@yoganederland.nl)

### Redactie

Gerreke van den Bosch, [redactie@yoganederland.nl](mailto:redactie@yoganederland.nl) (06 - 28 31 86 22)

### Opmaak en vormgeving

Karina Delfos, [karina@yoga-den-haag.nl](mailto:karina@yoga-den-haag.nl)

### Drukwerk en postale afwerking

Koppelaar MixMedia b.v. (0187 - 471 026)

### Sluitingsdata voor kopij en advertenties

Yoganieuwsbrief jaargang 42 2020.  
8 november verschijnt in week 51 2020

**Kopij** sturen naar [redactie@yoganederland.nl](mailto:redactie@yoganederland.nl).

**Kopij voor de activiteitenkalender** door leden VYN volgens vast formaat sturen naar [pr@yoganederland.nl](mailto:pr@yoganederland.nl)

**Advertenties** sturen naar [pr@yoganederland.nl](mailto:pr@yoganederland.nl). Graag uw advertentie insturen onder vermelding van het gewenste formaat in mm en publicatienummer nieuwsbrief.

**Gegevens en tarieven 2020** t.b.v. advertenties  
Kijk op [www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven](http://www.yoganederland.nl/nieuwsbrieven)

**Zetspiegel** 176 mm breed x 238,5 mm hoog

### Advertentievoorwaarden

- pdf-bestand - resolutie: 300 dpi - tekst, afbeeldingen en foto's in CMYK
  - zonder snijtekens en kaders
- Over plaatsing van artikelen, brieven en advertenties beslist het bestuur van de VYN.

