



Art of Living Nederland

Jaarverslag 2024



Voorwoord



Het jaar 2024 is voorbij gevlogen voor Art of Living Nederland. Ook dit jaar hebben we laten zien dat ons team flexibel is, veel voor elkaar krijgt en daarbij altijd kwaliteit voorop stelt. We traptten het jaar af met een bijzonder moment: de aanwezigheid van Gurudev in Nederland. Een groot geschenk en een prachtige inspiratiebron voor onze teachers en vrijwilligers, die zich met enthousiasme, energie en toewijding dagelijks inzetten voor het welzijn van anderen.

In 2024 hebben we opnieuw talloze programma's en cursussen mogen organiseren. Ons team is uitgebreid met nieuwe teachers en we hebben nieuwe thema's en werkvormen geïntroduceerd. Daarnaast mochten we Swami Divyatej en Swami Jyothirmayah verwelkomen. Met hun warme uitstraling en diepe kennis hebben zij opnieuw vele harten geraakt en waardevolle inzichten gebracht aan de deelnemers van hun programma's.

Twee bijzondere dagen licht ik graag uit. Op 13 mei 2024 hebben wij de verjaardag van Gurudev gevierd met het team van Sri Sri Tattva en devotees in Zwaanshoek met Ayurvedisch arts dr. Nisha Manikantan. Het was een prachtige viering met Guru Puja, Guru stories en natuurlijk bhajans en muziek. En samen met Giorgio Minecci, onze senior teacher uit Italië hebben we op Guru Purnima, 21 juli 2024, samen gemediteerd in Rotterdam.

Ik nodig je van harte uit om dit jaarverslag te lezen en dank aan alle teachers, vrijwilligers voor hun waardevolle, belangeloze inzet voor Art of Living. Samen zorgen we ervoor dat de visie van Gurudev, een wereld zonder stress, geweld en ziekte, werkelijkheid wordt.

Jai Gurudev

Voorzitter Vandana Jankipersadsing



Wie we zijn

Stichting Art of Living, opgericht in 1981 door Sri Sri Ravi Shankar, is een educatieve, humanitaire NGO (niet-gouvernementele organisatie) die zich bezighoudt met stressmanagement en serviceprojecten. De organisatie heeft geen winstoogmerk, is actief in 155 landen en heeft een raadgevende status bij de Economische en Sociale Raad (ECOSOC) van de Verenigde Naties. Alle programma's zijn gebaseerd op Sri Sri's filosofie van vrede: 'Zonder een stressvrije geest en een geweldloze samenleving kunnen we geen wereldvrede bereiken.'

Om mensen individueel te helpen bij het omgaan met stress en het ervaren van innerlijke vrede, biedt Art of Living stress bestrijdingsprogramma's met ademtechnieken, meditatie, yoga en kennis. Deze programma's hebben miljoenen mensen geholpen om stress, depressie en gewelddadig gedrag te overwinnen.

Samen met haar zusterorganisatie The International Association for Human Values (IAHV) is Art of Living actief in humanitaire projecten op het gebied van conflictbeheersing, rampenbestrijding, duurzame plattelandontwikkeling, ondersteunen van vrouwen om hun eigen bestaan en levensomstandigheden in eigen handen te nemen, rehabilitatie van gevangenen, onderwijs, duurzaamheid en milieu.

De Nederlandse organisatie

De Nederlandse afdeling van Art of Living is opgericht in 1997 en geregistreerd onder KVK-nummer 41216881. Sinds 2007 is Art of Living Nederland geregistreerd als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit jaarverslag geeft gedetailleerde informatie over het werk van Art of Living Nederland en haar doelstellingen.

Van stress naar Happiness

'Een lichaam zonder ziekte en een stressvrije geest is ieders geboorterecht. Toch wordt ons noch op school, noch thuis geleerd hoe we met onze negatieve emoties om kunnen gaan.'

Sri Sri Ravi Shankar

Art of Living ziet stress als de belangrijkste hindernis voor de ontwikkeling van het menselijk potentieel; de reden dat het ons vaak niet lukt om al onze mogelijkheden te benutten. Stress houdt ons klein en het bederft veel voor onszelf en voor anderen. En

het ligt altijd op de loer. Het is maar al te menselijk om in de drukte van alledag verstrikt te raken in de wisselwerking van negatieve emoties en eindeloze gedachten daarover.

Door het 'gebabbel' van onze geest blijven we gemakkelijk hangen in emoties als woede, verdriet, schuld, spijt over het verleden en zorgen, angst en

opwinding over de toekomst. Met spanning en stress als gevolg. Het vermogen om onze geest tot zwijgen te brengen, stilte in onszelf te vinden en zo makkelijker om te gaan met onze negatieve emoties, is dan een kunst: Art of Living, de kunst van het leven. Met 'happiness' als uiteindelijk doel.



More than 40 years caring for global happiness

De wetenschap van de adem: een krachtige remedie tegen stress

Stress leidt tot gifstoffen in ons lijf. Door middel van krachtige ademhalingstechnieken zoals de Sudarshan Kriya kunnen we 80 procent van die verontreiniging lozen, en ons immuunsysteem verbeteren. De werking van deze technieken is wetenschappelijk bewezen; ze helpen de geest helder en rustig te maken, en geven het lichaam meer energie. Adem speelt dus een essentiële rol in hoe wij ons emotioneel en fysiek voelen. De Sudarshan Kriya is daarom een belangrijke pijler van bijna alle cursussen van Art of Living.

Praktisch, effectief en universeel

De cursussen van Art of Living zijn zeer praktisch van aanpak. Ze zijn erop gericht om het volledige potentieel van het individu te helpen ontwikkelen. Ze combineren een weelde aan directe ervaring en diepgaande kennis, die is gebaseerd op de klassieke vedische kennis over het leven, door Sri Sri Ravi Shankar aangepast aan de behoeften van de moderne tijd. Na de cursussen zijn er periodiek bijeenkomsten waarin de technieken in groepsverband worden beoefend. De deelnemers zijn afkomstig uit alle lagen van de samenleving, met allemaal hun eigen culturele achtergronden en eigen tradities.



More than 40 years caring for global happiness

Cursussen

Nieuwe teachers

De cursussen en workshops van Art of Living worden hoofdzakelijk gegeven door vrijwilligers die de technieken, kennis en de verrijking en positieve fysieke en mentale effecten die ze zelf hebben ervaren, graag willen doorgeven aan anderen. Hiervoor volgen ze een aantal vervolgcursussen. Ook in 2024 heeft er weer een aantal mensen de Teacher Training doorlopen: Cynthia Chamberlain, Rajat Bhardwaj, Sajni Naran, Shonima Dewkalie, Marina Kooistra en Satish Algae. De groep Teachers, die het prachtige Art of Breathing programma kan geven in Nederland, blijft zo groeien.

Vrijwilligers

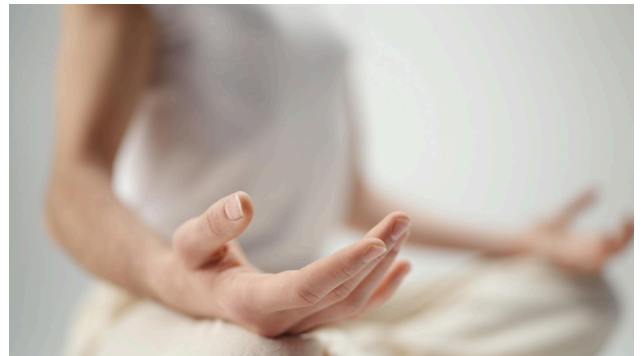
Naast de teachers zijn in Nederland vrijwilligers actief bij het organiseren van cursussen en activiteiten zoals de landelijke Sudarshan Kriya en Satsangs. Andere voorbeelden van vrijwilligerswerk zijn het organiseren van introductieavonden, evenementen, dtp-werk, schrijven van stukjes, website, PR, het maken van vertalingen, koken en het enthousiasmeren van vrijwilligers voor stands op beurzen.

Aanbod cursussen en workshops

De volgende cursussen en workshops worden in Nederland *live* op locatie (en soms ook nog online) met regelmaat gegeven.

- De introductieworkshop

- De Art of Breathing cursus - vanaf 18 jaar
- De Art of Meditation cursus
- Premium Course
- De Art of Silence cursus
- VTP (Volunteer Training Program)
- Sri Sri Yoga 1
- Sri Sri Yoga Deep Dive
- Art Excel (kinderen jonger dan 15 jaar)
- YES! (kinderen jonger dan 18 jaar)
- SKY Campus Happiness programma (18-30 jaar)
- Kennissessies
- Shakti Kriya
- Intuïtie Proces
- Ken je Kind workshop
- Ken je Tiener workshop



More than 40 years caring for global happiness

Introductie Workshops

Tijdens een introductieworkshop maken bezoekers in een sessie van ongeveer anderhalf uur kennis met de basisprincipes van Art of Living en het Art of Breathing programma. Daarbij wordt ook een aantal oefeningen gedaan, zodat de deelnemers meteen kunnen ervaren hoe rustgevend en verdiepend de effecten van ademhalingstechnieken en meditatie zijn. Ook het online webinar is 1200 keer bekeken.

Art of Breathing

De Art of Breathing cursus (voorheen Happiness Programma) is een van de belangrijkste pijlers van Art of Living Nederland. In 2024 wordt deze cursus voornamelijk op locaties live door het hele land gegeven.

De Art of Breathing cursus bevat de volgende kernpunten:

- Praktische kennis met betrekking tot de dagelijkse uitdagingen van het leven

Sahaj Samadhi meditatie cursus

Het jachtige, moderne leven geeft vaak aanleiding tot allerlei negatieve emoties, zoals boosheid, onrust, angst, verdriet en onzekerheid, die sterk de neiging hebben zich te vermeerderen en te verspreiden. Iemand die bedrogen wordt, zal achterdochtig worden en anderen minder vertrouwen. Dit heeft een direct effect op mensen om zo iemand heen. Deze emoties creëren sterke impressies en meningen op persoonlijk en maatschappelijk niveau. Het gevolg is een onzeker individu en dit heeft invloed op de stabiliteit van onze samenleving.

Meditatie helpt mensen om beter met emoties om te gaan en in het krijgen en behouden van een kalme, vredige geest. Het heeft een positief effect op de gezondheid en het vermindert stress. Bij dagelijkse beoefening van meditatie resulteert dit in een solide gemoedstoestand. Wanneer het aantal

- Geleide interactieve processen
- Yoga, stretching en ontspanningsoefeningen
- Meditatie en ademhalingstechnieken
- Sudarshan Kriya (SKY), een unieke ritmische ademtechniek

Sudarshan Kriya is de kern van de Art of Breathing cursus. In tientallen internationale onderzoeken worden keer op keer de positieve gezondheidseffecten van de SKY-techniek aangetoond. Zowel op het reduceren van stress als het verbeteren van het immuunsysteem.

In 2024 waren er 104 Art of Breathing cursussen waar in totaal 620 deelnemers aan meededen. Daarvan deden 447 deelnemers de cursus voor het eerst!

mensen dat kalm, vredig en gezond is toeneemt, zal dit resulteren in meer geluk en tevredenheid binnen de samenleving. In 2024 zijn er Art of Meditation cursussen waar 151 deelnemers de Sahaj Samadhi meditatie wordt aangeleerd. De Sahaj Samadhi is een moeiteloze manier van mediteren waarbij iedere deelnemer een persoonlijke mantra ontvangt.

Premium Course

In 2024 werd in Nederland voor het eerst de Premium Course aangeboden – een verdiepende ervaring waarin de kracht van adem en meditatie samenkomt. Deze unieke cursus combineert de Sudarshan Kriya™ (SKY) uit de Art of Breathing met de moeiteloze meditatie van Sahaj Samadhi.

In drie intensieve dagen ontvingen deelnemers zowel de ademtechnieken als een persoonlijke



More than 40 years caring for global happiness

mantra, waarmee ze toegang kregen tot een diepe staat van rust en helderheid. De technieken versterken elkaar en helpen bij het integreren van stilte en balans in het dagelijks leven.

In totaal namen 82 deelnemers deel aan de Premium Course. Velen gaven aan dat de combinatie van adem en meditatie hen hielp om diep te ontspannen, hun energie te herstellen en een nieuw niveau van innerlijke stilte te ervaren.

Art of Silence

Art of Silence is een meerdaagse, residentiële cursus die zorgt voor verdieping van de elementen uit de Art of Breathing cursus. De cursus bestaat uit meerdere stilte-dagen, diepe geleide meditaties en gaat dieper in op de Vedische kennis. In 2024 werden er in Nederland 5 Art of Silence cursussen gegeven met een totaal van 122 deelnemers.

VTP

De VTP (Volunteer Training Program) is een training voor iedereen die zich als vrijwilliger wil inzetten voor Stichting Art of Living. Daarnaast is het een verplicht onderdeel voor iedereen die wil deelnemen aan het TTP (Teacher Training Program) voor de Art of Breathing cursus. Deelnemers leren hoe ze introducties over het Art of Breathing programma kunnen geven waarbij specifieke ademtechnieken, kennis en geleide meditaties aan bod komen. Tijdens de VTP ligt de focus op innerlijke groei en het overwinnen van persoonlijke barrières. In 2024 heeft er 1 keer een VTP in Nederland plaatsgevonden. 6 deelnemers hebben daar veel geleerd.

Sri Sri Yoga

Sri Sri Yoga wordt ook wel 'Yoga met een glimlach' genoemd – de vreugdevolle beweging naar stilte. Bij Sri Sri Yoga is de aandacht gericht op het ontspannen tijdens de houdingen en bewegingen. Hierdoor komt de geest tot rust en worden de gedachten minder en positiever. Het lichaam gaat vervolgens stress afvoeren in plaats van nieuwe stress te creëren door 'je best te doen'. Je best doen betekent eigenlijk dat je niet goed genoeg bent op dat moment: dit is een conflict van binnen en zorgt voor stress. Door de yogahoudingen met een rustige ademhaling uit te voeren, verleg je moeiteloos je grenzen en kom je tot een diepe ontspanning die heel effectief is voor je totale gezondheid. Er zijn in 2024 naast de online Sri Sri yoga lessen ook weer yogalessen op locatie aangeboden.

Sri Sri Yoga Level 1

Sri Sri Yoga is een holistische benadering van yoga die is ontworpen door Gurudev Sri Sri Ravi Shankar. Het kan je helpen een gelukkiger, gezonder en evenwichtiger leven te leiden. Yoga gaat niet over het perfectioneren van je lichaam, het gaat erom te beseffen dat je al perfect bent. In elke les worden verschillende ademhalingsoefeningen en toegankelijke houdingen (asana's) aangeboden die je helpen om diep naar binnen te keren. Iedere les wordt afgesloten met een Yoga Nidra en met meditatie om het effect van de yogabeoefening zo goed mogelijk te kunnen absorberen. Je ervaart dan echt de eenheid van lichaam, geest en ziel. In 2024 is de Sri Sri Yoga Level 1 één keer aangeboden. 49 mensen hebben hieraan deelgenomen.

ART Excel

De Allround Training for Excellence (ART Excel) is een cursus voor kinderen tot vijftien jaar. Tijdens het programma van vier tot vijf dagen wordt een allround training gegeven op fysiek, mentaal en emotioneel gebied om het volledige potentieel van



More than 40 years caring for global happiness

kinderen aan te spreken. Door de ademtechnieken, die speciaal op deze leeftijdsgroep zijn afgestemd, leren kinderen met stress en negatieve emoties om te gaan en om kalm te worden als dat nodig is. Ook leren ze problemen en uitdagingen te hanteren en eigenwaarde en zelfvertrouwen te ontwikkelen. In 2024 hebben 20 deelnemers de ART Excel cursus gevolgd.

De YES! cursus

Het *Youth Empowerment Seminar* (YES!) is speciaal ontwikkeld voor jongeren van 15-18 jaar. De cursus bevat de volgende kernpunten:

- De ontwikkeling van fysieke, mentale, sociale en emotionele vaardigheden van tieners
- Ademtechnieken
- Dynamische team games en yoga
- Praktische kennis voor het dagelijks leven
- Probleemoplossing
- Dynamische groepsdiscussies

In 2024 waren er in Nederland 2 YES! Cursussen met 10 deelnemers.

Intuïtieproces

Het Intuïtieproces is een tweedaagse workshop voor kinderen en tieners (5–18 jaar) waarin met behulp van specifieke adem- en meditatietechnieken het natuurlijke intuïtieve vermogen wordt geactiveerd en versterkt. Kinderen leren op speelse wijze hoe ze vanuit rust en verbinding beslissingen kunnen nemen, hun zelfvertrouwen kunnen vergroten en op een dieper niveau kunnen communiceren. In 2024 vond één cursus plaats, waaraan 12 kinderen deelnamen.

Ken je Kind/Ken je Tiener workshop

De *Ken je Kind/Tiener* workshop maakt deel uit van het *Ken je Gezin* programma en ondersteunt ouders in het omgaan met de uitdagingen van het moderne

ouderschap. In een interactieve sessie van twee uur krijgen ouders praktische inzichten in het gedrag en de belevingswereld van hun kind. In 2024 namen 13 ouders deel aan deze workshop. Ouders leerden hoe zij de band met hun kind kunnen verdiepen en behouden, ook in een snel veranderende wereld. De workshop is op aanvraag beschikbaar voor ouderavonden, scholen en kinderopvanglocaties.

De SKY Campus Happiness cursus

SKY Campus Happiness cursus bevat de kernelementen van de Art of Breathing en YES! en is daarbij aangepast aan de specifieke behoeften van jonge volwassenen vanaf 18 jaar. In totaal deden hier 14 mensen aan mee, 5 mensen herhaalden de cursus.

Kennissessies

Tijdens de kennissessies worden onder begeleiding van teachers lezingen getoond waarop Sri Sri Ravi Shankar eeuwenoude Vedische kennis uitlegt en voor onze tijd toegankelijk en begrijpelijk maakt.

Voorbeelden hiervan zijn de Yoga Sutras van Patanjali, de Bhakti Sutras, de Ashtavakra Gita en de Bhagavad Gita.

Shakti Kriya

De Shakti Kriya cursus is een programma van twee dagen, twee uur per dag, die je de krachtige Shakti Kriya laat ervaren – een bijzondere spirituele en reinigende techniek waarbij we met de ritmes van het lichaam werken, in plaats van met de ritmes van de ademhaling zoals we dat bij de Sudarshan Kriya hebben geleerd. Je leert meer over de Shakti Chakra's of energiecentra in ons subtiele lichaam en je leert ook hoe die verbonden zijn met de vijf elementen, verschillende klanken en meer. Ook bevat dit programma speciale meditatie's. Dit is een



More than 40 years caring for global happiness

programma voor gevorderden en is toegankelijk voor iedereen die ten minste één keer het Art of Silence programma heeft gedaan. In 2024 heeft deze 1 keer plaatsgevonden. 8 mensen hebben hieraan deelgenomen.



More than 40 years caring for global happiness

Events in 2024

In 2024 mochten we opnieuw verschillende Swami's verwelkomen in Nederland. Swami Divyatej en Swami Jyothirmayah inspireerden vele deelnemers tijdens hun kennis series en tours.

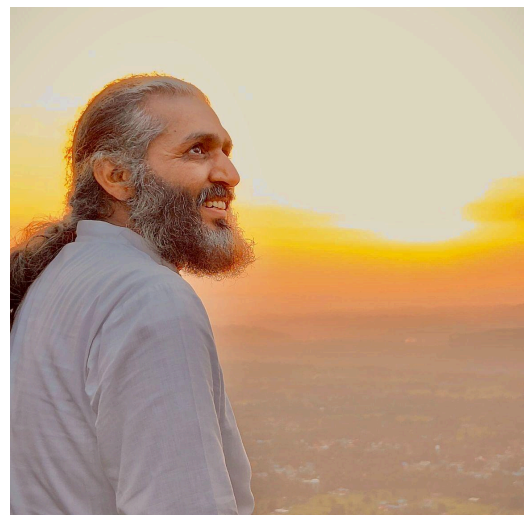
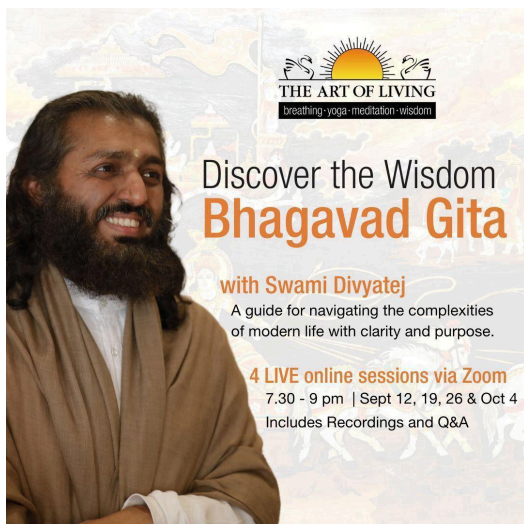
Bhagavad Gita Series met Swami Divyatej – September & Oktober 2024

In het najaar van 2024 organiseerde Art of Living Nederland een inspirerende online kennis serie over de Bhagavad Gita, onder begeleiding van Swami Divyatej – een ervaren en wereldwijd gerespecteerde teacher binnen de organisatie.

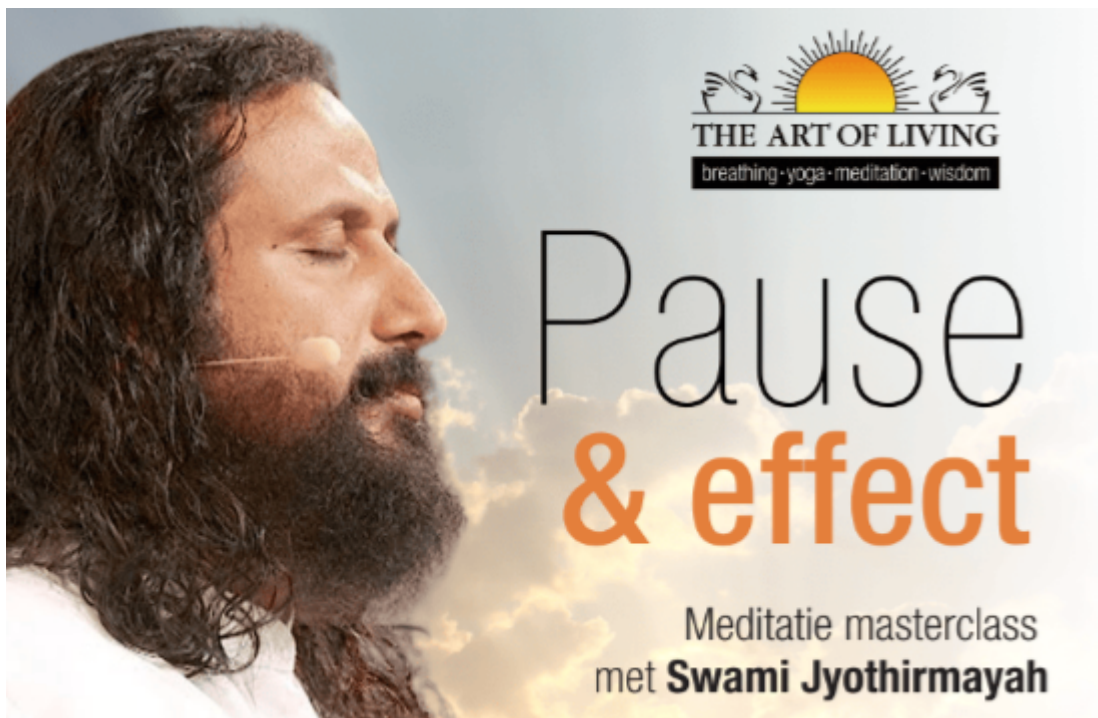
Deze serie van vier live Zoom-sessies bood de 171 deelnemers de kans om de tijdloze wijsheid van de Gita op een toegankelijke en praktische manier te ontdekken. De Bhagavad Gita werd niet alleen benaderd als spiritueel geschrift, maar als een gids voor het dagelijks leven – vol inzichten over het omgaan met stress, het vinden van richting, en het ontwikkelen van mentale helderheid.

Elke sessie combineerde filosofische verdieping met geleide meditaties, interactieve discussies en praktische toepassingen. Deelnemers leerden hoe de Gita kan helpen om in het moderne leven wijsheid, rust en onderscheidingsvermogen te cultiveren. De sessies werden gegeven in het Engels, met live vertaling naar het Nederlands.

De sessies boden waardevolle inzichten die door veel deelnemers als verrijkend en praktisch toepasbaar werden ervaren.



More than 40 years caring for global happiness



Meditatie Masterclass Pause & Effect met Swami Jyothirmayah – November 2024

In november 2024 organiseerde Art of Living Nederland een bijzondere en transformerende meditatie masterclass met Swami Jyothirmayah in vijf steden: Leeuwarden, Zwolle, Bussum, Diemen en Sittard.

Ruim 400 mensen namen deel aan deze inspirerende avonden. Deelnemers kregen praktische technieken aangereikt om stress en onrust direct te verminderen — een waardevolle ervaring in een tijd waarin innerlijke rust steeds schaarser lijkt te worden.

Met zijn toegankelijke stijl, diepe wijsheid en meer dan 20 jaar ervaring binnen Art of Living wist Swami Jyothirmayah de aanwezigen op een eenvoudige maar doeltreffende manier te begeleiden naar stilte, helderheid en vitaliteit. De sessies waren Engelstalig, met in sommige steden een live vertaling naar het Nederlands.

De avonden werden met veel enthousiasme ontvangen. Velen vertelden hoe ze een diepe stilte, ontspanning en hernieuwde energie hadden ervaren — een kostbaar geschenk om mee te nemen in het dagelijks leven.



More than 40 years caring for global happiness



More than 40 years caring for global happiness

Wereld meditatie dag

Op 21 december 2024 organiseerde Art of Living Nederland een evenement in Den Haag ter gelegenheid van de allereerste Wereld Meditatie dag. Miljoenen mensen over de hele wereld mediteerden die dag onder begeleiding van Gurudev Sri Sri Ravi Shankar, oprichter van de Art of Living. Ook in Den Haag werd er een speciaal evenement georganiseerd door Art of Living Nederland en kwamen vele deelnemers samen om mee te doen aan deze wereldwijde beweging. Het evenement werd mede mogelijk gemaakt door de samenwerking met andere organisaties, waaronder de Indiase Ambassade en het Gandhi Center.



More than 40 years caring for global happiness



More than 40 years caring for global happiness

Andere bijzonderheden

In januari 2024 gaf Alexander Luthra een driedelige online lezingencyclus over de eeuwenoude wijsheid van Ayurveda. Tijdens drie live Zoom-sessies op 18, 25 en 31 januari leerden deelnemers hoe zij de principes van Ayurveda kunnen toepassen in het dagelijks leven om meer balans, vitaliteit en welzijn te ervaren.

De sessies boden praktische inzichten in voeding, leefstijl en dagelijkse routines vanuit Ayurvedisch perspectief. In totaal namen 48 mensen deel aan deze reeks, die als verdiepend en inspirerend werd ervaren.

In april 2024 werd de inspirerende masterclass *Yoga voor de Mind* georganiseerd in vijftien steden door heel Nederland. Tijdens deze tour stond de mentale kracht van yoga centraal, met aandacht voor ademhalingstechnieken, meditatie en het ontwikkelen van innerlijke rust en veerkracht.

Onder begeleiding van Alexander Luthra ontdekten deelnemers hoe yoga kan bijdragen aan meer helderheid, balans en energie in het dagelijks leven. De praktische benadering bood handvatten om beter om te gaan met stress en onrust.

Meer dan 1.000 mensen namen deel aan deze reeks masterclasses, en gaven aan zich na afloop meer gefocust, ontspannen en geïnspireerd te voelen.

Sinds eind oktober 2024 is Alexander Luthra niet meer verbonden aan onze Art of Living organisatie. Hij is geen vertegenwoordiger meer van Gurudev en hij is geen teacher van Art of Living cursussen en programma's.



More than 40 years caring for global happiness

Activiteiten

Groeps Sudarshan Kriya

In heel Nederland worden met grote regelmaat *follow-ups* georganiseerd waar deelnemers in groepsverband de Sudarshan Kriya en andere oefeningen kunnen doen, die ze hebben geleerd tijdens het volgen van de Art of Breathing cursus. Na de corona pandemie zijn dit zowel online als offline bijeenkomsten geweest. Deze sessies zijn een waardevolle bron van inspiratie waar deelnemers vragen kunnen stellen, ervaringen uitwisselen en nieuwe kennis en inzichten opdoen. Bovendien kunnen de deelnemers bij offline bijeenkomsten de lange versie doen van de Sudarshan Kriya die zorgt voor diepe ontspanning, het verminderen van stress en nieuwe energie. Op de plaatsen waar de cursussen gegeven worden, vinden regelmatig groepsbijeenkomsten plaats.

Landelijke bijeenkomsten

Regelmatig worden in Nederland landelijke bijeenkomsten gehouden. Ze vormen een warme ontmoetingsplek voor inspiratie, gezelligheid, het delen van ervaringen en nieuwe ontwikkelingen en verbondenheid. In 2024 zijn er bijeenkomsten geweest in Houten, Almere en Den Haag.

Lokale satsangs

Muziek en zingen zijn een goede manier om te zorgen voor meer balans in ons leven, omdat we daarmee zowel onze linker- als rechterhersen helft ontwikkelen en benutten. Satsang betekent samen zijn in kennis en biedt een combinatie van muziek en kennis. Muziek in de vorm van bhajans – korte liederen in Sanskriet – en kennis in de vorm van dvd's of het lezen van een tekst. Tijdens de Satsangs van Art of Living, die met enige regelmaat op verschillende plaatsen in het land worden

georganiseerd, is er vaak ook een korte (geleide) meditatie. In 2024 zijn diverse Satsangs georganiseerd.

Geleide meditatie

Tijdens deze bijeenkomsten wordt in groepsverband gemediteerd, wat het effect van de meditatie versterkt. De meditatie wordt begeleid door subtiele aanwijzingen van een teacher van Art of Living, of Sri Sri Ravi Shankar, waarbij gebruik wordt gemaakt van opnames van door hem geleide meditaties. Daarnaast is er ook de Volle Maan meditatie, ook deze zijn in 2024 zowel online als op locatie aangeboden.



More than 40 years caring for global happiness

TEAM-meetings

Meerdere keren per jaar waren er TEAM bijeenkomsten, zowel online als live. Deze bijeenkomsten zijn bedoeld om de teachers en onze vele andere vrijwilligers te informeren, te inspireren en ook als bedankje voor al wat iedereen doet. Ze vormen een warme ontmoetingsplek voor inspiratie, gezelligheid, het delen van ervaringen en nieuwe ontwikkelingen en verbondenheid.

Er zijn online TEAM meetings geweest op 28 januari, 26 mei, 7 juli, 29 september en 24 november. En live hebben we elkaar gezien op verschillende locaties in het land: de eerste bijeenkomst was op 17 maart in het ons zo vertrouwde Houten. Tijdens deze bijeenkomst hebben teachers en vrijwilligers samen de Sudarshan Kriya gedaan en hebben we met elkaar gegeten. Een mooie gelegenheid om elkaar te ontmoeten en te horen hoe het met iedereen is.

Op 8 juni hebben vrijwilligers en teachers uit het hele land elkaar ontmoet in Groningen. Met een stadswandeling rondom het thema spiritualiteit en samen lunchen. Aan het eind van het jaar op 15 december kwam iedereen samen in Houten om terug te kijken op een mooi jaar en dit samen af te sluiten met een Sudarshan Kriya en samen lunchen.



More than 40 years caring for global happiness

Bestuur & Medewerkers

Bestuur

Voorzitter

Vandana Jankipersadsing

Financiën:

Varun Salvan

PR en communicatie:

Jan Roelfs

Anneke van Rosse

Internationaal:

Marcel Verbay

Medewerkers:

Astrid Dijkzeul – Administratie/financiën

Birgit Lentz – Administratie/marketing

Rocinta Mohan – Marketing

Gloria Del Pino – Marketing



More than 40 years caring for global happiness