

ART OF LIVING NEDERLAND - ACTIVITEITEN 2016

VOORWOORD

“Let knowledge take the front seat”

“2016 has been such a wonderful year. We had a great event (The World Culture Festival). What people thought was impossible, we made it possible. We built the world's biggest stage ever, of seven acres in New Delhi at the banks of the Yamuna river to the astonishment of the world. We built this stage in a place which was considered to be unusable (due to foul smell). This place was cleaned and made a field of celebrations which was one of the world's biggest event ever. 3.5 million people attended the program, 1.8 billion people from 188 countries around the world watched it on live stream. We had 107 items of performances with 182 dignitaries from around the world participating. And most of all, the presence of 2.500 religious leaders made it the largest inter-faith gathering ever to the amazement of the world. All this happened without an incident... this is something that gets jotted down in history.

So, in 2016, we all together created history. The credit of this goes to every single individual of The Art of Living. Your participation, your intention and your attention made it possible for this event to manifest. That was a very grand time for The Art of Living and for the world.

What is most important is knowledge taking the front seat in your life. Then you celebrate in every situation for life is celebration. In the year 2016, The Art of Living has had so many achievements that we cannot list them all. This year, we organized The World Summit for Ethics in Sports at the FIFA headquarters in September. For the first time in history, we made people realize that it is needed to bring ethics in sports. It was a very good event.

There are people who move with the time, and there are others who move time. The Art of Living moved time. We have celebrated in the past, and we continue to celebrate year after year as our motto is to make life a celebration. True to its motto, we welcome 2017.”

Fragment uit de oudejaarstoespraak van Sri Sri Ravi Shankar, 31 december 2016

INHOUD

| | |
|--------------------------------------|---|
| WIE WE ZIJN | 1 |
| DE CURSUSSEN VAN ART OF LIVING | 1 |
| ACTIVITEITEN IN 2016 | 2 |
| EVENEMENTEN | 5 |
| BESTUUR | 8 |

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 151 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 met stress om te gaan en innerlijke vrede te ervaren, biedt Art of Living stressbestrijdingsprogramma'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 plattelandsontwikkeling, vrouwen helpen om eigen bestaan en levensomstandigheden in handen te nemen, rehabilitatie van gevangenen, onderwijs en 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. Art of Living Nederland heeft twee Art of Living centra's centra: Den Haag, en Haarlem waar regelmatig cursussen en andere (groeps)activiteiten plaatsvinden.

DE CURSUSSEN VAN ART OF LIVING: VAN STRESS MAAR 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.”

Oprichter Sri Sri Ravi Shankar

Art of Living ziet stress als de belangrijkste hindernis voor de ontwikkeling van het menselijk potentieel. Iedereen wil graag succesvol en gezond zijn, en innerlijk in balans. Stress houdt ons klein. Waardoor we vaak niet al onze mogelijkheden weten te benutten.

Stress bederft dus veel voor jezelf 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 dat "gebabbel" van onze geest blijven we gemakkelijk hangen in emoties als woede, verdriet, schuld, angst, spijt over het verleden en zorgen 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.

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 echter 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 er op 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 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.

Cursussen en workshops in Nederland

- De introductieworkshop
- Het Happiness Programma, vanaf 18 jaar
- De Art of Meditation cursus
- De Art of Silence cursus
- Pre-TTC (Teacher Training Course)
- Sri Sri Yoga
- Art Excel (kinderen < 15 jaar)
- YES! (Youth Empowerment Seminar, < 18 jaar)
- YES!+ (18-30 jaar)
- Ayurvedisch koken
- Vedische Kennis

De training van de teachers

De cursussen en workshops van Art of Living worden hoofdzakelijk gegeven door vrijwilligers die de verrijking en alle positieve fysieke en mentale effecten die ze zelf hebben ervaren graag willen doorgeven. Hiervoor volgen ze een aantal vervolgcursussen, waaronder de intensieve Teacher Training Course (TTC). De vrijwilligers ontvingen alleen een onkostenvergoeding. In totaal waren er 30 actieve teachers.

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 bemannen van stands op beurzen. Ook de komst van buitenlandse teachers wordt geheel gedragen door de vrijwilligers.

ACTIVITEITEN IN NEDERLAND IN 2016

Een abonnement op Geluk!



In 2016 is een "Abonnement op Geluk" geïntroduceerd in de vorm van een digitale lidmaatschapspas. Deze kost € 19,50 per maand en geeft de houder onbeperkt toegang tot alle reguliere activiteiten van Art of Living, van yoga, de groeps Sudarshan Kriya, de kennisavonden tot bijeenkomsten met het zingen van de satsang, mantra's en kennis – waar dan ook in het land. Dat maakt deelname aan deze activiteiten een stuk laagdrempeliger en het commitment aan persoonlijke groei eenvoudiger. Bovendien fungeert het abonnement als aanjager voor de ontwikkeling van nieuwe evenementen, zoals de Stiltenacht. Het lidmaatschap geldt niet voor deelname aan Art of Breathing (AOL 1), Art of Silence (AOL 2) 1, Art of Meditation 1, Tlex 1, Yes+ 1 en ART Excel/YES 1.

Introductiewerkshops

Tijdens de introductieworkshop maken bezoekers in een workshop van ca. 1,5 uur kennis met de basisprincipes van Art of Living en het Happiness Programma (zie de paragraaf hierna voor uitleg). Daar wordt ook een aantal oefeningen gedaan, zodat de deelnemers meteen kunnen ervaren hoe rustgevend en verdiepend de effecten van ademhalingstechnieken en meditatie zijn. In 2016 werden 273 introsessies gegeven door het hele land.

Happiness Programma

Het Happiness Programma is een van de belangrijkste pijlers van Art of Living Nederland. De cursus bevat de volgende kernpunten:

- Praktische kennis met betrekking tot de dagelijkse uitdagingen van het leven
- Geleide interactieve processen
- Yoga, stretching en ontspanningsoefeningen
- Meditatie en ademhalingstechnieken
- Sudarshan Kriya, een unieke ritmische ademtechniek

In 2016 werden in heel Nederland 68 Happiness Programma's gegeven. Te weten in Haarlem, Deventer, Zeist, Rotterdam,

Amsterdam, Lochem, Rijswijk, Almere, Voorst, Enschede, Drachten, Den Haag, Roggel, Middelburg, Alkmaar, Eindhoven, Huissen, Utrecht, Groningen, Den Bosch, Tilburg, Culemborg, Maastricht, Bakkeveen en Enschede.

ART Excel

De Allround Training for Excellence (ART Excel) is de cursus voor kinderen tot 15 jaar. In het programma van 4-5- dagen wordt een allround training gegeven op fysiek, mentaal en emotioneel niveau om het volledige potentieel van kinderen aan te spreken. Door de ademtechnieken, die speciaal op deze leeftijdsgroep zijn afgestemd, leren kinderen om 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 2016 werden 3 Art Excel cursussen gegeven.

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 teamgames en yoga
- Praktische kennis voor het dagelijks leven
- Probleemoplossing
- Dynamische groepsdiscussies

In 2016 werden 2 YES!-cursussen gegeven.

De YES!+ cursus

YES!+ bevat de kernelementen van het Happiness Programma en YES! en is daarbij aangepast aan de specifieke behoeften van jonge volwassenen vanaf 18 jaar. In 2016 werden 3 YES!+ cursussen gegeven.

Sahaj Samadhi meditatiecursus

Het jachtige, moderne leven geeft vaak aanleiding tot allerlei negatieve emoties, zoals boosheid, onrust, angst en onzekerheid, die sterk de neiging hebben zich te vermeerderen en te verspreiden. Iemand die bedrogen wordt bijvoorbeeld, zal achterdochtig worden en anderen minder vertrouwen. Dit heeft een direct effect op mensen om hem heen. Deze emoties creëren sterke impressies en meningen op individueel en sociaal niveau. Het gevolg is een onzeker individu en een onstabiele samenleving.

Meditatie helpt mensen om deze emoties te overwinnen en in plaats daarvan een kalme, vredige geest te krijgen en een gezond en stressvrij lichaam. Bij dagelijkse beoefening wordt dit een solide gemoedstoestand. Wanneer het aantal mensen dat kalm, vredig en gezond is toeneemt, zal dit zijn weerslag vinden in een gelukkige en tevreden samenleving. In 2016 werden 7 Sahaj Samadhi cursussen gegeven.

Art of Silence

Art of Silence is een meerdaagse, residentiële cursus voor verdieping van de elementen uit de Art of Breathing cursus.

De cursus kent meerdere stiltedagen en diepe geleide meditaties.

In 2016 werden 4 Art of Silence cursussen gegeven.

Pre-TTC

De Pre-TTC (Teacher Training Course) is een training voorafgaand aan de TTC (teacher training course). Hij is bedoeld voor iedereen die zelf teacher wil worden en/of zich als vrijwilliger actiever voor Art of Living wil gaan inzetten. Deelnemers leren hoe ze introducties van het Happiness Programma kunnen geven met geleide meditaties en specifiek ontwikkelde ademtechnieken. Daarbij ligt de focus op innerlijke groei en het overwinnen van persoonlijke barrières. In oktober 2016 werd één Pre-TTC cursus gegeven, in Culemborg.

Kennissessies

Tijdens de kennissessies worden DVD's bekeken waarop Sri Sri Ravi Shankar eeuwenoude vedische kennis, zoals de Ashtavakra Gita en de Bhakti Sutras, uitlegt en voor onze tijd toegankelijk en begrijpelijk maakt. In 2016 zijn er kennissessies gegeven door heel Nederland.

Groeps Sudarshan Kriya



In heel Nederland worden wekelijks of maandelijks bijeenkomsten georganiseerd waar deelnemers in groepsverband de Sudarshan Kriya en andere oefeningen kunnen doen, die ze hebben geleerd tijdens het volgen van de basiscursus, het zgn. Happiness Programma. 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 er de lange versie doen van de ademhalingsoefening Sudarshan Kriya. Dit is een geleide oefening, ook bekend als de "Grote Kriya", die door Sri Sri Ravi Shankar op band is ingesproken, en die enkel tijdens de "Groeps-Sudarshan Kriya's" kan worden gedaan. Voor beoefening thuis wordt tijdens de cursus een kortere versie geleerd. In elke plaats waar de cursussen gegeven worden vinden regelmatig groepsbijeenkomsten plaats

Landelijke Sudarshan Kriya en Satsang

Regelmatig worden in Nederland ook landelijke bijeenkomsten gehouden die bestaan uit een combinatie van yoga en ademtechnieken (waaronder de Sudarshan Kriya), satsang en een gezamenlijke vegetarische lunch. Ze vormen een warme ontmoetingsplek voor inspiratie, gezelligheid, het delen van ervaringen en nieuwe ontwikkelingen en verbondenheid. In 2016 zijn 4 landelijke bijeenkomsten gehouden in Houten, Den Haag, Amsterdam en Haarlem.

Lokale satsangs

Voor balans in onze persoonlijkheid is het van belang dat we muziek en rede combineren en zo zowel de linker als de rechter hersenhelft goed ontwikkelen en benutten. Daarom is satsang een combinatie van muziek en kennis; muziek in de vorm van bhajans – korte liederen met een Sanskriettekst – en kennis in de vorm van DVD's waarop Sri Sri Ravi Shankar spreekt over onderwerpen die variëren van algemene problemen in het dagelijkse leven tot de meest subtiele vedische kennis. Tijdens de satsangs van Art of Living, die met enige regelmaat op verschillende plaatsen in het land worden georganiseerd, is er ook altijd een korte (geleide) meditatie. Deze vinden regelmatig plaats in diverse steden.

Geleide meditatie

Tijdens deze bijeenkomsten wordt in groepsverband gemedeerd, waardoor het effect van de meditatie wordt versterkt. De meditatie wordt begeleid door subtiele aanwijzingen van de teacher van Art of Living, of van Sri Sri Ravi Shankar, waarbij gebruik wordt gemaakt van live-opnames van door hem geleide meditaties. Ook deze activiteit vindt in diverse plaatsen plaats.

De TEAM-dag: interactie en inspiratie voor vrijwilligers



Op de TEAM-bijeenkomsten (Teachers & Assistenten Meetings) komen teachers en actieve vrijwilligers uit het hele land bij elkaar om algemene zaken en plannen voor de komende tijd te bespreken, en natuurlijk om te brainstormen. Daarbij worden concrete afspraken gemaakt voor evenementen en taakverdelingen. De dag begint met nieuws vanuit het bestuur of vanuit het land, en het uitwisselen van kennis en informatie over de inhoud van verschillende cursussen. Vervolgens zijn er interactieve spelletjes of workshops – soms buitenspellen, en soms wordt de TEAM-dag bijgewoond door een gast, bijv. Swami Jyothirmayah. Tevens gaat het er op de TEAM-dag om de

vrijwilligers zich meer een werkelijk onderdeel te laten voelen van Art of Living, en ze te laten merken dat we ieders bijdrage enorm waarderen. Zonder vrijwilligers zouden we nergens zijn. In 2016 waren er vier TEAM-bijeenkomsten en was er één bijeenkomst voor de deelnemers aan de Pre-TTC.

“Stress release” voor vluchtelingen



In september 2016 hebben zes Art of Living teachers en tien vrijwilligers deelgenomen aan de Healing, Resilience & Empowerment training. Deze ‘training voor trainers’ werd georganiseerd vanuit zusterorganisatie IAHV Nederland en

is bedoeld voor vrijwilligers die vluchtelingen stress release cursussen willen aanbieden. Uit deze training zijn vier regionale IAHV Refugee Support teams ontstaan die lokaal cursussen en follow-up sessies zullen aanbieden, in samenwerking met organisaties die zich bezighouden met de opvang en ondersteuning van vluchtelingen. De betrokkenheid en het enthousiasme bij de deelnemers was groot en er meldden zich opvallend veel vrijwilligers die nog niet eerder bij vrijwilligerswerk voor Art of Living of IAHV betrokken waren.

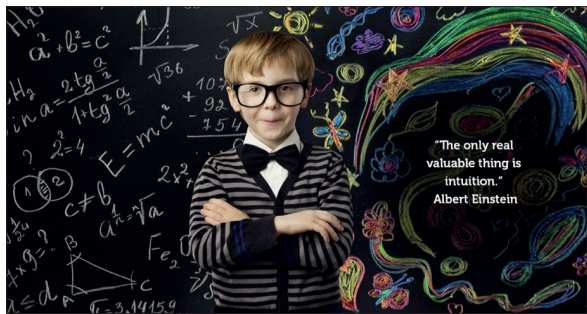
Ayurvedische kookcursussen en introductiewerkshops

De ayurvedische kookcursus is gebaseerd op principes van oude Ayurvedische voedingsleer die genezing, preventie en gezondheidszorg met geoptimaliseerd gebruik van moderne voedingsleer en dieet-eisen omvat. Het uitgangspunt is het eten van het juiste type voedsel op het juiste moment op basis van individuele lichaamstypes.

Intuition Process voor kids: zien zonder ogen



In 2016 is in Nederland een nieuwe, 2-daagse cursus voor kinderen geïntroduceerd: The Art of Living Intuition Process. Kids van 8-18 jaar leren daarin om meer te leven vanuit hun intuïtie. Sri Sri Ravi Shankar ontwikkelde de cursus: “Je hebt niet alleen ogen in je fysieke lichaam. Je mind, geest zit om je hele lichaam heen. Ook met gesloten ogen kun je dingen zien!” Dit is vooral zo bij kinderen, wier geest nog fris is, minder obsessief en meer in harmonie met de natuur. De cursus helpt hen deze intuïtieve vermogens aan te boren en verder te ontwikkelen.



Ze kunnen dit aantonen door kleuren te zien, tekst te lezen en foto's te identificeren met gesloten ogen. Ook leren ze om "de juiste gedachte op het juiste moment te krijgen". In september hebben 16 kinderen het Intuition Process gevolgd in Eindhoven, met een follow-up in november. Uit hun verhalen blijkt dat vooral de kinderen die trouw hun meditatie doen er veel baat bij hebben. Ze zijn ontspannener, slapen beter, en zijn meer gefocust op hun schoolwerk. Allemaal zeggen ze dat ze bij toetsen meer afgaan op hun intuïtie en dat dit goed werkt. Ze schrijven op wat het eerste bij hen opkomt. Een moeder vertelde: "Mijn dochter heeft meer vertrouwen in zichzelf en het leven gekregen door de cursus". Helderziend zijn de kids natuurlijk niet geworden, maar er is een zaadje geplant en dat kan met aandacht verder ontkiemen.

EVENEMENTEN

Nieuwjaarszatsang in Houten; introductie nieuw bestuur

Behalve met de traditionele nieuwjaarszatsang op de 2de zondag van Januari in Houten (170 mensen aanwezig) – incl. yoga, Kriya en lunch – startte 2016 ook met de introductie van een nieuw, zevenkoppig bestuur. Dit bestaat uit voorzitter Noor Francken (netwerken & coördinatie), Jan Boer (oud-voorzitter & coördinator regio's), André Gaastra (Financiën), Lisette Sevens (Teachers & pre-TTC'ers), Astrid Dijkzeul (Evenementen), Julika Marijn (Pr en communicatie) en Satish Algoe (website & database). Vanwege het tijdsbeslag is Gaastra inmiddels teruggetreden. Jos van Zoen heeft de functie overgenomen.

Het nieuwe bestuur toonde zich bij monde van Noor Francken ongelooflijk dankbaar voor alles wat het oude bestuur heeft neergezet, en waar het nieuwe bestuur op verder mag borduren. De gaande bestuurders zijn voorzitter Ewald Poeran, penningmeester Lillian Nouwen en secretaris Henk Pel. Het bestuur is van vier naar zeven man uitgebreid omdat het door de toename van het aantal activiteiten opportuun was geworden om de taken meer te spreiden en tegelijk meer slagkracht te creëren, onder andere door meer samen te doen. Meteen na de instelling van het bestuur werden er oproepen gedaan om in teams samen te komen werken met de nieuwe bestuursleden. Lisette Sevens, in het bestuur verantwoordelijk voor Teachers & pre-TTC'ers: "Iedereen had er enorm veel zin in en de energie spatte er van af. Iedereen was blij dat er door de nieuwe opzet meer ruimte kwam voor ieders bijdrage en mening. Zelf had ik het gevoel weer de aanvoerder te zijn van het Olympisch team met het inspireren van alle teachers."

World Culture Festival in Delhi, driedaags feestje voor 3,5 miljoen mensen



Het World Culture Festival in New Delhi, waar Art of Living haar 35-jarig bestaan vierde, was één van de grootste evenementen ooit. Het driedaagse feest omvatte wervelende optredens van internationale artiesten, inspirerende boodschappen van wereldleiders en andere hoogwaardigheidsbekleders, onvergetelijke culinaire delicatessen uit de Indiase keuken, en de grootste vredesmeditatie ooit, met 3,5 miljoen mensen uit 188 landen. Wereldwijd bekeken liefst 1,8 miljard mensen de live stream van het spektakel. Ook Nederland was goed vertegenwoordigd op het legendarische evenement. "Het was heel bijzonder om met 3,5 miljoen mensen de eenheid-in-diversiteit te vieren", vertelt teacher Mark Metselaar. "Het was één grote wereldfamilie."

Nederland was er met 150 deelnemers!

Internationale Yoga Dag



21 juni 2016 was op voordracht van premier Modi van India door de VN uitgeroepen tot Internationale Yoga Dag. Dit houdt in dat er op die dag wereldwijd yogales werd gegeven om het goede van yoga uit te dragen en iedereen er kennis mee te laten maken. Art of Living Haarlem organiseerde een yoga-avond in het Gymhuis in Santpoort-Zuid.

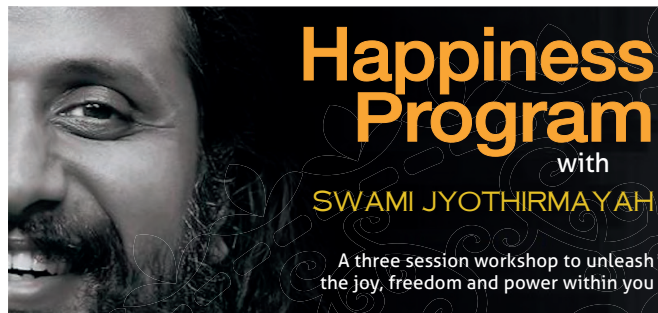


Dushidag: commitment aan kinderen

Op zaterdag 1 oktober werden teachers en vrijwilligers die graag een bijdrage wilden leveren aan het Art of Living- Seva-project voor het Dushihuis ontvangen op het Dushihuis in Ellecom. Een Dushihuis biedt kinderen en jongeren in de leeftijd van 0 tot 23 jaar een veilige woonplek. Het zijn kinderen die niet meer bij hun ouders kunnen wonen, die doorgaans al vaak herplaatst zijn en bij wie sprake is van een (ernstige) ontwikkelingsstoornis en/of gedragsproblematiek. Een Dushihuis is een soort woonhuis voor een groot gezin, met voor elk kind een eigen slaapkamer. In de woonkamer is een podium, een plek waarop kinderen zich belangrijk mogen voelen en ze worden gestimuleerd om toneelstukjes op te voeren, te zingen, te dansen en te spelen.

Met deze opzet sluiten de Dushihuizen in Nederland nauw aan bij de doelstellingen van de ART Excel en YES! cursussen van Art of Living. Deze zijn er op gericht om kinderen een steviger basis te geven, en een groter gevoel van geborgenheid, veiligheid, rust in zichzelf en zelfvertrouwen. Tijdens het bezoek keek één groep hoe de Jeugd cursussen (ART Excel en YES!) en de follow-ups regelmatig en met voldoende vrijwilligers en teachers konden plaatsvinden, en hoe de begeleiders wat beter bij hun dagelijkse oefeningen kunnen worden gestimuleerd. De andere groep maakte een actieplan voor promotie-crowdfunding en sponsoring voor de Art of Living-cursussen, teneinde de continuïteit daarvan te kunnen garanderen.

Steun aan het Dushi-concept is het eerste Seva-project in Nederland dat langlopend is en al jaren continu door Art of Living wordt ondersteund.



Swami Jyothirmayah

In april was opnieuw Swami Jyothirmayah te gast in Nederland. Op 7, 8, 9, 10 en 13 april deelde hij workshops in Amsterdam, Roggel, Kortehemmen, Den Haag, Eindhoven en Haarlem zijn unieke kennis over hoe we in balans kunnen blijven, minder stress ervaren en het enthousiasme terugbrengen in ons vaak hectische leven. Hij bracht de deelnemers weer in contact met hun innerlijke wijsheid en liet hen door meditatie de diepe stilte in henzelf opnieuw ervaren.

'Swamiji beïnvloedt je staat van zijn'

"Geïnspireerd door Sri Sri Ravi Shankar reist Swami Jyothirmayah de hele wereld over om anderen te dienen, waarbij hij tegelijk licht, vreugde en wijsheid met ons deelt. Dit doet hij lichtvoetig en met gevoel voor humor. De afgelopen jaren heb ik meermaals het grote genoegen gehad om hem rond te rijden tijdens zijn tours door Nederland ter voorbereiding van zijn cursussen. Dit jaar vonden deze succesvolle cursussen plaats in Eindhoven (juni) en Den Haag (december). Dat hij een bijzonder mens is, wordt je al snel duidelijk zodra je in zijn aanwezigheid verkeert. Zijn uitstraling is enorm krachtig en tegelijkertijd gaat er een grote rust van hem uit. In zijn aanwezigheid merk ik op dat mijn staat van zijn positief beïnvloed wordt. Mijn geest wordt kalm, ik ervaar een diepe innerlijke rust en de liefde die in mij huist ontwaakt volledig. Hierdoor voel ik mij intens verbonden met mijzelf en met mijn omgeving. Deze liefde en gelukzaligheid schuilt in ons allen, daar dat onze essentie is. Dankbaar voor deze ervaringen en inzichten kijk ik uit naar de volgende ontmoeting."

Vrijwilliger Jur Kuling, Teacher Happiness Programma en Regiocoördinator Haarlem



Swami Jyothirmayah: ...Krachtige uitstraling en grote rust...



Swami Jyothirmayah: Amstelveen



Swami Jyothirmayah: Haarlem



Swami Jyothirmayah: Culemborg



Swami Jyothirmayah: Alkmaar



Swami Jyothirmayah: Groningen

Happiness Programma met Swami Jyothirmayah in Eindhoven en Moof

Maar liefst 95 mensen hebben het genoeg gehad om met hem het Happiness programma te volgen in juni Eindhoven waar ze enthousiast werden onthaald door een zeer gastvrij team. Het was een gezellig gebeuren daar er een grote groep op de camping vertoefden.



In Moof heeft het Den Haag team in zijn nieuwe centrum Swamiji in december ontvangen met 65 mensen waaronder een leuke groep studenten uit Delft. Een fijne lichte energie met de toekomst van Nederland!

Happiness Programma met Senior Teacher Kiran

De afgelopen jaren hebben veel mensen het gevraagd en het is ons eindelijk gelukt! Deze zeer senior teacher is naar Nederland gekomen en heeft een Happiness Programma gegeven in september in Mooof. Ruim 75 mensen hebben een zalig weekend gehad. Cursist Carine: "Als je bij Kiran in een cursus zit, is het net of je in een verstilde film bent terecht gekomen."



Even wat leuke weetjes over Kiran.

Hij werd in 1962 geboren in Zuid-Amerika uit een Engelse vader en een Duitse moeder. Hij groeide op in Engeland en in Duitsland, waar hij internationaal hockey speelde en vergelijkende religies studeerde. Al op jonge leeftijd was hij geïnteresseerd in de diepste betekenis van het leven. Op zijn 25e ontdekte hij Art of Living, waar hij ook bleef. Zo werd hij in 1989 één van de eerste teachers van Art of Living wereldwijd. Bovendien opende hij vestigingen in Rusland en het Oostblok. Ook was hij de trainer van de eerste teachers in India. Daar verbleef hij drie jaar. Tegenwoordig geeft hij voornamelijk de Art of Silence cursussen door heel Europa en in Israël. Als hij niet reist, woont hij in Noorwegen met zijn Noorse vrouw en twee dochters.



Communicatie: leuker, lekkerder en meer smoeel op Facebook

Het PR-team heeft zich dit gericht op het aantrekkelijker maken van de communicatie van Art of Living. Het is begonnen met het opstellen van een communicatieplan. Nieuwsbrieven hebben een nieuwe jas gekregen door ze mooi op te maken in Mailchimp. Elke maand gaat er een goed verzorgde en inspirerende landelijke mail uit en een regiomail naar de diverse regio's. Op Facebook zijn we toegankelijker gaan posten, minder "Indiaas". Ook is er een aantal Facebook-campagnes geweest, o.a. voor de komst van Swami Jyothirmayah. Voor het World Culture Festival zijn diverse persberichten uitgestuurd. Dagblad Trouw plaatste een kort interview met Julika Marijn. Verder is een blog opgestart; persoonlijke verhalen over Art of Living. Om zo aansprekende content te bieden en mede-beoefenaars meer bij ons verhaal te betrekken en te inspireren. (www.myartofliving.nl). Tijdens de TEAM-dag zijn er door een professionele fotograaf portretfoto's gemaakt van teachers om te gebruiken als PR-materiaal en om te posten.



Haagse bloei door de move naar Mooof



De verkoop van het oude pand in Rijswijk en de verhuizing naar het van prana tintelende Mooof in Den Haag heeft veel nieuwe energie bij het Haagse team losgemaakt. Het heeft een boost aan de business gegeven en er zijn meer activiteiten dan ooit. Daarmee heeft "Den Haag" zich weer nadrukkelijk op de kaart gezet. Mooof is een "jong" kantoorgebouw, waar nieuwe en bestaande initiatieven op het gebied van dans, sport, muziek en beweging samenkomen.

De basis van Mooof

is samenwerking tussen de initiatiefnemer en de deelnemers, en tussen de deelnemers onderling.



Haarlem heeft ook tot groot genoegen van het team aldaar een nieuw centrum kunnen openen in de Wilhelminastraat 1.

Bestuur Art of Living Nederland

| | | |
|---|-----------------|--------------------------------------|
| Voorzitter, netwerken & coördinator bestuur | Noor Francken | noor.francken@aofl.nl |
| Vice-voorzitter & coördinator regio's | Jan Boer | jan.boer@aofl.nl |
| Financiën | Jos van Zoen | josvanzoeen@xs4all.nl |
| Teachers & pre-TTC'ers, | Lisette Sevens | lisette.sevens@aofl.nl |
| Evenementen | Astrid Dijkzeul | astrid.dijkzeul@aofl.nl |
| Pr en communicatie | Julika Marijn | julika.marijn@aofl.nl |
| Website & database | Satish Algoe | satish.algoe@aofl.nl |
| | | |
| Medewerkers | | |
| Financiële administratie | Irene de Monte | admin@aofl.nl, tel.: (070) 262 98 84 |