



# Art of Living Nederland Jaarverslag 2019

*More than  
35 years caring  
for global  
happiness*



# Voorwoord

## Wat is Art of Living zonder vrijwilligers?

We zijn dankbaar voor al het vrijwilligerswerk - *binnen Art of Living noemen we dit seva* - dat het afgelopen jaar is verzet door vrijwilligers in Nederland en wereldwijd om de visie van Sri Sri Ravi Shankar te helpen realiseren: een stressvrije samenleving, een stressvrije en daarmee een geweldloze wereld. Om wereldwijd bij te dragen aan stress release heeft Sri Sri Ravi Shankar een doordachte en beproefde combinatie van adem oefeningen, yoga, meditatie en kennis ontwikkeld. Dit is vertaald naar praktische programma's die mensen van over de hele wereld en met zeer uitlopende achtergronden de tools, kennis en inzichten aanreiken om zich te ontdoen van stress en de eigen gevoelens en het eigen functioneren beter te begrijpen en er beter mee om te gaan.

Inmiddels is Art of Living, als niet-gouvernementele, non-profit organisatie, actief in 155 landen wereldwijd. In al die landen draait onze stichting hoofdzakelijk op vrijwilligers – zij zijn de handen en voeten van de organisatie. Ze zorgen voor continuïteit en voor groei, en daarmee dragen ze bij aan de zichtbaarheid van de stichting in de wereld.

Zonder vrijwilligers en teachers geen cursussen, kriya's, satsangs, meditatie-evenementen en kennisavonden.

konden voortbouwen op het het bezoek van Sri Sri Ravi Shankar aan Nederland in het voorgaande jaar. We organiseerden veel activiteiten om meer mensen kennis te laten maken met onze aanpak voor stressreductie en we versterkte en verdiepte de band met eerdere deelnemers. Dat deden we onder meer met behulp van de betrokkenheid en het enthousiasme van Swami Jyothirmayah tijdens het Hapinez Festival in mei en een prachtige cursus door hem gegeven in de Posthoornkerk in Amsterdam in september.

Trots zijn we op onze vrijwilligers en teachers. In 2018 zijn er maar liefst 54 teachers actief geweest. Samen hebben we het mogelijk gemaakt dat er opnieuw meer nieuwe cursisten onze programma's volgden. Vol enthousiasme, vertrouwen en doorzettingsvermogen heeft het team gewerkt aan onze gezamenlijke missie, voor iedereen een stressvrij leven en een geweldloze samenleving.

Veel lees en kijkplezier,

Bestuur Stichting Art of Living Nederland

Voor ons was 2019 een prachtig jaar waar we



*More than 35 years caring for global happiness*

# 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."

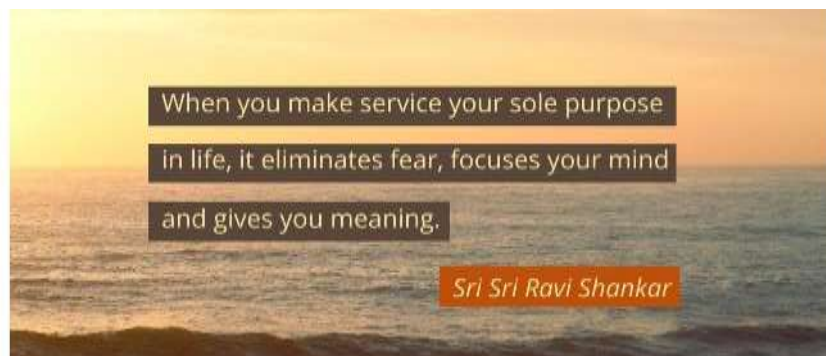
Om mensen individueel te helpen bij het omgaan met stress en het ervaren van innerlijke vrede, biedt Art of Living stressbestrijdingsprogramma's met ademtechnieken, meditatie, yoga en kennis. Deze programma's hebben miljoenen mensen geholpen om stress, depressie en gewelddadig gedrag te overwinnen.

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, 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. Art of Living heeft door heel Nederland locaties en centra waar cursussen en groepsactiviteiten plaatsvinden.



*More than 35 years caring for global happiness*

# Van stress maar Happiness

*“Een lichaam zonder ziekte en een stressvrije geest is ieders geboorte-recht. 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.

## 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 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 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 35 years caring for global happiness*

# Cursussen

## Vijf nieuwe teachers

De cursussen en workshops van Art of Living worden hoofdzakelijk gegeven door vrijwilligers die de technieken, kennis en de verrijking en alle positieve fysieke en mentale effecten die ze zelf hebben ervaren, graag willen doorgeven aan anderen. Hiervoor volgen ze een aantal vervolgcursussen, waaronder de intensieve Teacher Training Course (TTC) van twee weken. Dit jaar konden we vier nieuwe teachers verwelkomen. Drie Art of Breathing/Happiness teachers: Anne-Marie (Culemborg) Divya (Eindhoven) en Anja (Helmond). Balkrishna (Eindhoven) en Wayne (Zoetermeer) werden Sahaj Samadhi teacher.

Tanvi en Pradyumna zijn expat teachers die zich hebben gevestigd in Utrecht

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

## Aanbod cursussen en workshops

De volgende cursussen en workshops worden in Nederland met grote regelmaat gegeven.

- De introductieworkshop
- De Art of Breathing cursus (voorheen 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 jonger dan 15 jaar)
- YES! (kinderen jonger dan 18 jaar)
- YES!+ (18-30 jaar)
- Ayurvedisch koken
- Vedische Kennis
- Healing, Resilience and Empowerment Training (HRE)



Drie nieuwe Art of Happiness teachers: Anne-Marie, Divya en Anja(r) in Bad Antogast en twee Art of Mediatation teachers: Balkrishna (m) en



More than 35 years caring for global happiness



Wayne (l) met hun teacher Bany Didi in Bangalore.

## Introductieworkshops

Tijdens de introductieworkshop maken bezoekers in een workshop van ongeveer 1,5 uur kennis met de basisprincipes van Art of Living en het Art of Breathing programma. Tijdens deze workshops wordt ook een aantal oefeningen gedaan, zodat de deelnemers meteen kunnen ervaren hoe rustgevend en verdiepend de effecten van ademhalingstechnieken en meditatie zijn.

Dit jaar zijn we gestart om de Introductieworkshops via Facebook-campagnes onder de aandacht van een breder publiek te brengen.

## Art of Breathing

De Art of Breathing cursus (voorheen Happiness Programma) is een van de belangrijkste pijlers van Art of Living Nederland. In 2017 is de duur van de cursus ingekort naar drie keer drie uur, op drie opeenvolgende dagen. Door de cursus compacter te maken, wordt sneller doorgedrongen tot de essentie; minder praten, meer ervaren. Uiteraard met behoud van de belangrijkste kennispunten!

De Art of Breathing 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 (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.

Dit jaar werd door heel Nederland 130 keer de Art of Breathing cursus gegeven. Dat betekent dat er voor iedereen in Nederland een cursus is die in de eigen regio kan worden gevolgd. Naast cursussen met lokale cursisten en teachers is er in Amsterdam ook twee keer een Art of Breathing georganiseerd met Swami Jyothirmayah met een hoger aantal deelnemers vanuit heel Nederland.



Cursus Art of Breathing gegeven in Tilburg(l) met teacher Edith en in Haarlem(r) met teacher Robert



More than 35 years caring for global happiness

## Sahaj Samadhi meditatiecursus

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 verminderen van stress. Bij dagelijkse beoefening van meditatie resulteert dit in een solide gemoedstoestand. Wanneer het aantal mensen dat klam, vredig en gezond is toeneemt, zal dit resulteren in meer geluk en tevredenheid binnen de samenleving. In 2019 zijn 35 Art of Mediation cursussen gegeven waarbij de Sahaj Samadhi meditatie wordt aangeleerd. Dit is moeiteloze manier van mediteren waarbij iedere deelnemer een persoonlijke mantra ontvangt. Het aantal gegeven is meer dan verdriedubbeld ten opzichte van 2018. Dat

jaar konden we drie nieuwe meditatie teachers verwelkomen. Zij starten met 5 cursussen die 1-op-1 worden gegeven voordat zij de cursus aan grotere groepen geven, vandaar de stijging.

## 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 2019 werd 2 keer een Art of Silence cursussen gegeven, in Gaasmeer en in Lochem. Daarnaast worden de Art of Silence cursussen in het Europese Art of Living centrum in het Zwarte Woud, zeer goed bezocht door Nederlandse cursisten. Jaarlijks hoogtepunt is de stilte cursus gegeven door Kiran tijdens het Pinksterweekend waarbij het aantal Nederlandse deelnemers al sinds jaren het hoogst is. Vrijwilligers organiseren dat er zoveel mogelijk wordt gecarpoold zodat er voor alle cursisten vervoer is. Ook de treinverbinding naar het Zwarte Woud is erg goed en minstens zo snel als de autorit.



*Art of Meditation met Swami Jyothirmahay in Amsterdam (l) en Stilte cursus in Lochem tijdens de Hemelvaart (r) met teacher Lisette*



*More than 35 years caring for global happiness*

## Pre-TTC

De Pre-TTC (Pre Teacher Training Course) is een training voorafgaand aan de TTC (Teacher Training Course). Deze cursus 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 over het Art of Breathing programma kunnen geven waarbij specifieke ademtechnieken, kennis en geleide meditaties aan bod komen. Tijdens de Pre-TTC ligt de focus op innerlijke groei en het overwinnen van persoonlijke barrières. In 2019 namen in totaal 12 personen deel aan de Pre-TTC die werd georganiseerd in Hedel.

## 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, worden de gedachten minder en positiever. Het lichaam gaat vervolgens stress afvoeren in plaats van nieuwe stress 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 yoga-houdingen met een rustige ademhaling uit te voeren, verleg je moeiteloos je grenzen en kom je tot een diepe ontspanning die heel kostbaar is voor je totale gezondheid.

## ART Excel

De Allround Training for Excellence (ART Excel) is de cursus voor kinderen tot 15 jaar. Tijdens het programma van 4 tot 5 dagen wordt een allround training gegeven op fysiek, mentaal en emotioneel gebied 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..

## 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

## 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.





## Kennissessies

Tijdens de kennissessies worden DVD's bekeken waarop Sri Sri Ravi Shankar eeuwenoude Vedische kennis uitlegt en voor onze tijd toegankelijk en begrijpelijk maakt. Voorbeelden hiervan zijn de Yoga Sutras van Patajali, de Bhakti Sutras, de Ashtavakra Gita en de Bhagavad Gita. In 2019 zijn er op wekelijkse basis verschillende kennisseries georganiseerd door heel Nederland.

## Healing, Resilience and Empowerment

Samen met zusterorganisatie International Association for Human Values (IAHV) organiseren Nederlandse teachers en vrijwilligers speciale Healing, Resilience and Empowerment Trainingen (HRE). De HRE-training is bedoeld voor mensen die, door wat voor omstandigheden ook, te maken hebben met traumatische en stressvolle gebeurtenissen. Van oorlogsgeweld en natuurrampen tot huiselijk geweld en persoonlijk verlies. Met behulp van de technieken van Art of Living ondersteunt de training hen in het verwerken van opgedane trauma's. De programma's van IAHV zijn gericht op het verminderen van stress en het ontwikkelen van leiderschapskwaliteiten in elk individu, zodat menselijke waarden kunnen floreren in mensen en de maatschappij. In Nederland worden de cursussen met name georganiseerd voor vluchtelingen die hier een nieuw bestaan opbouwen. Er zijn teams actief in Den Haag, Zutphen en Amsterdam. Het team organiseerde in januari 2019 een driedaagse training gericht op vluchtelingen met daaraan gekoppeld een wekelijkse follow up.



*More than 35 years caring for global happiness*

# Activiteiten

## Groeps Sudarshan Kriya

In heel Nederland worden wekelijks of maandelijks 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. 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 met elkaar 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. Er werd een Nieuwjaarsbijeenkomst georganiseerd in Houten. Rond 13 mei waren er bijeenkomsten voor het vieren van de 62e verjaardag van Sri Sri Ravi Shankar, de oprichter van Art of Living. En op 19 juli werd op verschillende plekken in Nederland gezamenlijk Guru Punima gevierd tijdens de eerste volle maan na de langste dag van het jaar. Het is een bijzondere dag waarop we terugkijken op de voorgaande 12 maanden en dankbaar zijn voor alles dat we hebben gekregen en

hetgeen we leerden van de verschillende leraren in ons leven waaronder Sri Sri Ravi Shankar. Het is een moment om te reflecteren op onze spirituele groei.

## 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 rechter hersenhelft ontwikkelen en benutten. Satsang betekent samenzijn 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.

## 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. Ook deze activiteit vindt in diverse plaatsen plaats.



Landelijke kerstbijeenkomst in Den Haag (l) en Satsang met Judith, Ton en Marie in Culemborg (r)

## Silence Nights in 2019

Het organiseren van stilteavonden is verder doorgezet. Ze geven een voorproefje op een stilte cursus en ze bieden een mooie gelegenheid om in een korte periode weer meer in verbinding te komen met de stilte in onszelf en het jachtige bestaan en stress achter ons te laten. Een stilteavond in combinatie waarbij de deelnemers in stilte blijven de volgende ochtend meedoen met een Kriya is als een mini-retraite. Er werden verschillende silence nights georganiseerd. Lisette en Olga zijn de trekkers van deze inspirerende avonden.

## De TEAM-dag: interactie en inspiratie voor vrijwilligers

Dit jaar waren er verschillende TEAM-dagen. Op deze 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 ervaringen uit te wisselen. Daarbij worden concrete afspraken gemaakt voor evenementen, taakverdelingen, teams, communicatie enz. 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 workshops, brainstorm, ontspannende activiteiten en spelletjes. Daarnaast gaat het er op de TEAM-dag om dat de

vrijwilligers zich een onmisbaar onderdeel voelen van Art of Living, en om ze te laten merken dat we ieders bijdrage enorm waarderen. Zonder vrijwilligers zouden we nergens zijn. Sommige teams organiseren ook zo hun eigen team-momenten die enthousiast bezocht worden.

Soms wordt de TEAM-dag bijgewoond door een gast, bijvoorbeeld swami Jyothirmayah. Of er is een speciale TEAM-bijeenkomst met een gast zoals dit jaar een satsang met Rajshree Patel. Zij is een senior teacher uit de Verenigde Staten die een graag geziene keynote spreker is tijdens het Happinez festival en ook geregeld spreekt op andere evenementen in Nederland. In 2019 bracht zij haar boek 'The Power of Vital Force' uit en tijdens deze speciale TEAM-bijeenkomst was dit een van de onderwerpen waarover ze sprak.

### Teacher-dag

Ieder jaar wordt er ook een speciale dag georganiseerd om alle teachers die in Nederland actief zijn te bedanken voor hun inzet. Dit jaar vond deze dag plaats bij Puur in Culemborg direct aan de dijk langs de rivier de Lek. De dag begon met een ontspannen yoga-sessie, er was een heerlijke lunch, een verfrissende wandeling en de dag werd afgesloten met een satsang.



*More than 35 years caring for global happiness*

# Initiatieven

## Nieuwe huisstijl

In 2019 ontwikkelden we een nieuwe huisstijl. Allereerst werd aan het logo de tagline **Breathing ·Yoga Meditation Wisdom** toegevoegd. Dit zijn de vier pilaren/thema's die we via onze cursussen aanbieden. Daarnaast start de naamgeving van alle cursussen met **Art of ...** Dat betekende met name een grote verandering voor het Happiness Programma dat is omgedoopt tot Art of Breathing. Voor de nieuwe huisstijl werden portretfoto's van onze eigen vrijwilligers gemaakt voor gebruik op de website en voor flyers, banners en social media. Het heldere en minimalistische design zorgt voor een onderscheidend, eigentijdse en herkenbare

identiteit. De nieuwe huisstijl is ontwikkeld door Nino Gontcharova, vrijwilliger bij Art of Living en professioneel ontwerper.

## Nieuw Centrum Den Haag

Team Den Haag ging naar een nieuwe plek en verhuisde van Moof naar Sakti Isha Yoga. Deze locatie in het centrum van Den Haag heeft mooie ruimtes met een fijne sfeer en er is ook een eigen buitenruimte. Met veel enthousiasme worden hier cursussen, wekelijkse follow-ups en andere sessies georganiseerd.



*More than 35 years caring for global happiness*



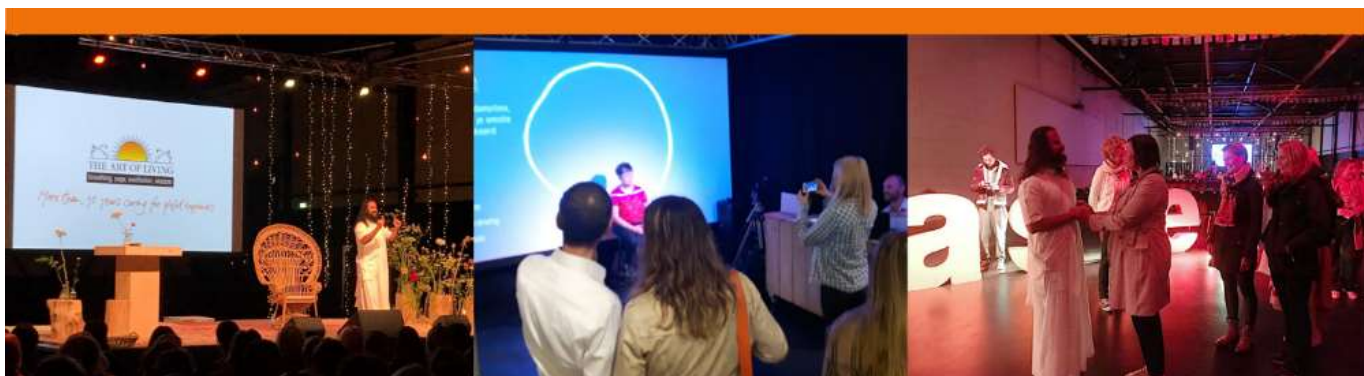
# Evenementen

## Happinez Festival met Swami Jyothirmayah

In 2019 was Art of Living opnieuw een prominente deelnemer aan het Happinez Festival dat dit jaar op 10, 11 en 12 mei werd gehouden op een nieuwe locatie, Teats in Zaandam. Op alle drie de dagen verzorgde Swami Jyothirmayah twee keer een sessie met veel enthousiaste deelnemers. Op de stand van Art of Living konden mensen via een interactieve opstelling zelf het effect ervaren van hun ademhaling op hun hartslag via een speciale installatie voor hartsynchronisatie, ontwikkeld door Nino, een actieve vrijwilliger die al van jongs af aan heeft deelgenomen aan onze cursussen. Tijdens het Happinez Festival bereikten we meer dan 6000 nieuwe mensen. In opvolging van het Happinez Festival organiseerden we met Swami Jyothirmayah twee keer een Art of Breathing cursus in de Posthoornkerk in Amsterdam en een meditatiecursus.

## Over Swami Jyothirmayah

Swami Jyothirmayah reist op uitnodiging van grote humanitaire organisaties en regeringen bijna onafgebroken de wereld rond om zijn kennis te delen en blessings te geven, en om mensen in meditatietechnieken, yoga en de Art of Breathing cursus te onderwijzen. Geboren in Zuid-India (Kerala) in 1972 in een Christelijk gezin, kende hij al jong de Bijbel uit zijn hoofd. Na zijn studie literatuur ging hij werken in het familiebedrijf, maar na het volgen van cursussen bij Art of Living werd hij gegrepen door het werk van deze humanitaire vrijwilligersorganisatie en oprichter Sri Sri Ravi Shankar. Hij besloot zijn leven te wijden aan het leveren van een bijdrage aan de wereld en staat nu geheel ten dienste van de mensen.



*More than 35 years caring for global happiness*

# Bestuur & Medewerkers

## Bestuur

Voorzitter, netwerken & coördinator bestuur, Noor Francken

noor.francken@aofl.nl

Financiën, Jos van Zoen

jos.vanzoen@aofl.nl

PR en communicatie, Julika Marijn

julika.marijn@aofl.nl

Website & database, Sandeep Vadalkar

sandeep.vadalkar@aofl.nl

PR, Jan Roelfs

janroelfs@hotmail.com

Jeugdactiviteiten, Kim Vollenhoven

kim.vollenhoven@aofl.nl

## Medewerkers Financiële Administratie



Opnieuw veel dank aan het financiële team voor al het werk dat ze hebben verzet!

Irene de Monte (l) nam afscheid na vele jaren van grote inzet. Astrid Dijkzeul (tweede van links) blijft haar bijdrage leveren en wordt sinds kort bijgestaan door Marsha Sewnandan (derde van links).

Het team wordt aangevoerd door bestuurslid Jos van Zoen (r)

Contact financiële administratie:  
admin@aofl.nl

## Website en Social Media



Grote dank gaat ook uit aan Nino Gontcharova. Ze heeft twee dagen per week enorm veel werk verzet met het onderhouden de website en het ontwikkelen van een nieuw huisstijl en de bijbehorende branding guide. Alle nieuwe flyers zijn door haar vormgegeven.

Ook heeft ze de Facebook- en Instagram-pagina met heel veel succes beheerd!.

# Aantal cursussen in 2019

The number of courses per quarter:



number of courses	2015	2016	2017	2018	2019
AoB	56	65	101	100	130
Yes!	2	2	1	1	3
Yes+	3	2	1	4	4
AOM	13	7	11	12	35
AOS	3	4	4	3	2
SSY	0	1	0	0	0
IP	0	1	0	0	2
EP	1	0	0	0	0
Pre-TTC	1	1	1	1	1
AE	2	3	3	0	1
Cook	0	0	0	3	0
VB	0	0	0	1	0
Totals	81	86	122	125	178



# Fotocollage 2019

Ashram voetbal jongens worden gesponsord door de vrijwilligers in Nederland.



*De Ashram-voetballers worden gesponsord door de vrijwilligers in Nederland zodat ze bijvoorbeeld allemaal passend voetbalschoenen hebben. Het team heeft geweldig gepresteerd in de competitie dankzij hun tomeloze inzet!*





*Hapinez festival in Zaandam met Swami Jyothirmayah en ondersteund door veel vrijwilligers.*



*Installatie op het Hapinez festival, gemaakt door Nino en Michael, waar de relatie getoond wordt tussen de adem en emoties.*





Teamdag in Haarlem met veel gezelligheid en heerlijk eten.



*More than 35 years caring for global happiness*



*Satsang in Amsterdam*



*Boeklancering van Rajshree Patel met Diederik van Vleuten en Marije de Jong.  
Diederik en Marije hebben enorm bijgedragen aan de positionering van Art of Living in Nederland en de tot standkoming van de nieuwe branding guide.*



*More than 35 years caring for global happiness*





Teachermeeting in Culemborg



*More than 35 years caring for global happiness*