



## Jaarverslag 2013

Art of Living Nederland

[www.artofliving.org/nl-nl](http://www.artofliving.org/nl-nl)

*'Just like we live in the outer world of events and circumstances, we also live in the inner world of emotions and feelings, which we are not always aware of. The distance between the outer and the inner worlds is just the blink of an eye. Yoga is the skill of keeping attention on the inner world while acting in the outer. When you are lost in the outside world, there is disharmony in the inner world and life is like a war. When you are established in the inner world, there is clarity in the outer world and life becomes a game.'*

***Fragment uit de oudejaarstoespraak van Sri Sri Ravi Shankar, 31 december 2013***





## Inhoud

Wie we zijn	3
De cursussen van Art of Living	4
Activiteiten in 2013	5-8
Bezoek van Sri Sri Ravi Shankar	9-10
Meer evenementen	11-14
Bestuur	15



## Wie we zijn

Stichting Art of Living, opgericht in 1981 door Sri Sri Ravi Shankar, is een educatieve, humanitaire NGO (Non-Governmental Organisation) zonder winstoogmerk, die zich bezighoudt met stressmanagement en serviceprojecten. De organisatie is actief in 151 landen en heeft een consultatieve status bij de Sociaal-Economische 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 gehopen

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, women empowerment, rehabilitering van gevangenen, onderwijs en duurzaamheid en milieu.

### De Nederlands 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.



## De cursussen van Art of Living

*"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. Iedereen wil graag succesvol en gezond zijn en innerlijk in balans. Stress maakt dat mensen vaak de eigenschappen waar ze naar streven niet volledig kunnen verwezenlijken.

De mate waarin stress ons leven beïnvloedt wordt vaak onderschat. Vaak blijft gedachten vasthouden aan woede, schuld, spijt over het verleden en zorgen over de toekomst. Dit heen en weer slingeren van de geest is de bepalende factor voor spanning en stress, voor zowel onszelf als voor de mensen om ons heen. Kunnen omgaan met onze geest en onze negatieve emoties is een kunst: Art of Living, de kunst van het leven.

### De wetenschap van de adem: een krachtige remedie tegen stress

De adem heeft bewezen een effectief middel te zijn om stress en onzuiverheden uit het systeem te verwijderen, de geest helder en rustig te maken en het lichaam meer energie te geven. Adem speelt een essentiële rol in hoe wij ons emotioneel en fysiek voelen. Daarom vormen ademtechnieken waaronder de Sudarshan Kriya een belangrijke pijler van bijna alle cursussen van Art of Living.



### Praktisch, effectief en universeel

De cursussen van Art of Living zijn praktische programma's van directe ervaring en kennis, ontworpen om het volledige potentieel van het leven te ontwikkelen. Gevolgd door mensen met alle mogelijke achtergronden en tradities zijn de cursussen gebaseerd op de klassieke vedische kennis over het leven, door Sri Sri Ravi Shankar aangepast aan de behoeften van de modere tijd. Na de cursussen zijn er regelmatig herhaalsessies waarin de technieken in groepsverband worden beoefend.

### Cursussen en workshops in Nederland:

De introductieworkshop  
 De Art of Breathing cursus (vanaf 18 jaar)  
 De Art of Meditation cursus  
 De Art of Silence cursus  
 Pre-TTC (Teacher Training Course)  
 Sri Sri Yoga  
 Art Excel (kinderen tot 15 jaar)  
 YES! (Youth Empowerment Seminar, < 18 jaar)  
 YES!+ (18-30 jaar)  
 De Ken je Kind workshop  
 De Ken je Tiener workshop  
 Ayurvedisch koken  
 Vedische Kennis

### 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 ontvangen alleen een onkostenvergoeding. Daarnaast werkten in 2013 vier teachers op provisiebasis. In totaal waren er 24 actieve teachers.

Naast de teachers zijn in Nederland vrijwilligers actief bij het organiseren van cursussen en activiteiten zoals de landelijke Sudarshan Kriya en Satsang. Andere voorbeelden van vrijwilligerswerk

zijn het organiseren van introductieavonden, dtp werk, het maken van vertalingen, koken en het organiseren van stiltewandelingen.



## Activiteiten in Nederland in 2013



### Introductiesessies

Tijdens de introsessie maken bezoekers in een workshop van ca. 1,5 uur kennis met de basisprincipes van Art of Living en de Art of Breathing cursus. Daarnaast bieden een aantal oefeningen een directe ervaring van de effecten van adem en meditatie.

In 2013 werden 223 introductiesessies gegeven in Alkmaar, Almere, Amersfoort, Amsterdam, Bemmelen, Drachten, Enschede, Groningen, Haarlem, Heemstede, Hoorn, Lochem, Maastricht, Nieuw Vennep, Overveen, Rijswijk, Roggel, Rotterdam, Santpoort, Utrecht, Voorst, Westland, Zandvoort en Zutphen.

### De Art of Breathing cursus

De Art of Breathing cursus (ook wel Art of Living cursus genoemd) 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 2013 werden 55 Art of Breathing cursussen gegeven in Maastricht, Amsterdam, Culemborg, Haarlem, Rijswijk, Bloemendaal, Lochem, Oosterbeek, Alkmaar, Westland, Hilversum, Roggel, Zeist, Hoofddorp, Voorst, Rotterdam, Velp, Vlissingen, Tilburg, Amersfoort, Domburg, Drachten, Nijmegen, Utrecht, Steenwijkerland, Enschede, Den Bosch, Huizen en Middelburg.



### 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 2013 werden 2 YES! cursussen gegeven in Sittard en Haarlem.



### De YES!+ cursus

YES!+ bevat de kernelementen van Art of Breathing en YES! en is daarbij aangepast aan de specifieke behoeften van jonge volwassenen vanaf 18 jaar.

In 2013 werden 13 YES!+ cursussen gegeven in Culemborg, Eindhoven, Haarlem, Groningen, Amsterdam, Enschede en Rijswijk.



**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, problemen en uitdagingen te hanteren en eigenwaarde en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

In 2013 werden 5 Art Excel cursussen gegeven in Sittard, Haarlem, Ellecom en Culemborg.



**Sahaj Samadhi meditatiecursus**

Het moderne leven staat vaak bloot aan boosheid, haat, angst en andere negatieve emoties, die sterk de neiging hebben zich te vermeerderen en te verspreiden. Wanneer bijvoorbeeld iemand wordt bedrogen, dan begint hij iedereen om zich heen te verdenken. Dit heeft ook een effect op mensen om hem heen. Deze emoties creëren sterke impressies en meningen op een 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 2013 werden 14 Sahaj Samadhi cursussen gegeven in Groningen, Roggel, Rotterdam, Drachten, Amsterdam, Rijswijk, Zeist, Alkmaar, Haarlem en Rotterdam.



**Art of Silence**

Art of Silence is een residentiële cursus voor verdieping van de elementen uit de Art of Breathing cursus. De cursus kent meerdere stiltedagen en diepe geleide meditatie.

In 2013 werden 3 Art of Silence cursussen gegeven in Haarlem en Rijswijk.

**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 2013 zijn 38 kennissessies gegeven in Amersfoort, Groningen, Haarlem en Rijswijk.



**Ayurvedische kookcursussen en introductieworkshops**

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.

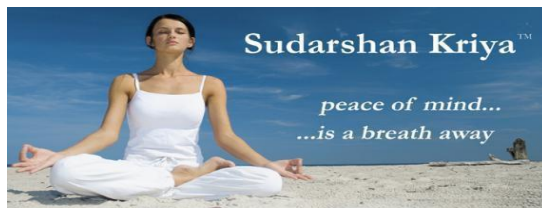
In 2013 zijn 6 introductieworkshops en 3 kookcursussen gegeven.



### Groeps Sudarshan Kriya

In heel Nederland worden wekelijks of maandelijks groepsessies gegeven waar deelnemers de technieken van de Art of Breathing cursus in groepsverband kunnen doen. De sessies zijn een waardevolle bron van inspiratie waar deelnemers vragen kunnen stellen, ervaringen uitwisselen en nieuwe kennis en inzichten opdoen. Daarnaast bieden de sessies de gelegenheid om de ademhalingsoefening Sudarshan Kriya in de lange en door Sri Sri Ravi Shankar op band ingesproken versie te beoefenen, daar voor de beoefening thuis een kortere versie wordt geleerd.

In 2013 werden 253 groeps Sudarshan Kriya sessies gehouden in Amersfoort, Almere, Amsterdam, Bemmelen, Bloemendaal, Bunnik, Drachten, Enschede, Groningen, Haarlem, Hoensbroek, Lochem, Maastricht, Rijswijk, Roggel, Rotterdam, Utrecht, Voorst en Westland.



### Geleide meditatie

Tijdens deze bijeenkomsten wordt in groepsverband gemediteerd, 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.

In 2013 werden 36 geleide meditatiesessies gehouden in Amsterdam, Drachten, Groningen, Haarlem, Roggel, Rotterdam, Utrecht, Voorst en Zeist.



### Plaatselijke satsang

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, met muziek in de vorm van bhajans – liederen met een sanskriet tekst – en kennis in de vorm van DVD's waarop Sri Sri Ravi Shankar spreekt over onderwerpen die variëren van algemene problemen in het dagelijks leven tot de meest subtiele vedische kennis.

In 2013 werden 62 plaatselijke satsangs gehouden.



### 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 2013 zijn 6 landelijke bijeenkomsten gehouden in Houten, Rotterdam, Amsterdam en Haarlem.

#### **Bijeenkomsten voor teachers en vrijwilligers**

Op de TAM (Teachers & Assistenten Meeting) komen teachers en actieve vrijwilligers bij elkaar om algemene zaken en plannen voor de komende tijd te bespreken. Voor concrete evenementen worden afspraken en taakverdelingen gemaakt en er is voor iedereen ruimte om eigen ideeën in te brengen. Naast de landelijke TAM-bijeenkomsten zijn er ook regiobijeenkomsten en meetings met vrijwilligers. In 2013 waren er 4 TAM- en 6 regio bijeenkomsten en 8 vrijwilligersmeetings.

#### **De Prison SMART cursus**

Art of Living kent een unieke cursus voor gedetineerden: Prison SMART – Stress Management And Rehabilitation Training.



Effectieve technieken die stress en agressie verminderen en handvaten om met eigen emoties om te gaan geven gedetineerden de mogelijkheid om hun ware potentieel te ontwikkelen en een waardevol lid van de samenleving te worden.

Wereldwijd volgden meer dan 350.000 gedetineerden dit programma. In Nederland zijn in 2013 diverse stappen gezet om Prison SMART in detentiecentra in Nederland mogelijk te maken.

Na voorbereidende besprekingen in 2011 en 2012 met teachers van Art of Living Noor Francken en Ajay Mangal, samen met voormalig directeur van de politieacademie Lex Mellink besloot de P.I. in Vught eind 2013 om in 2014 te starten met een volledige Prison Smart cursus.

Ook de P.I. in Zoetermeer is steeds enthousiaster over de ademworkshops. In 2013 gaven Rob Waversveld en Lisette Sevens hier 5 workshops die waarschijnlijk in 2014 twee keer per maand gecontinueerd worden. Deze workshops zijn mogelijk gemaakt via de stichting Surant en pandit Tewarie van Zoetermeer.



## Evenementen

### Opening van het nieuwe centrum van Art of Living in Haarlem

Op 12 mei werd het nieuwe centrum in Haarlem geopend.



### Libelle Zomerweek in Almere, 13-19 mei

In 2013 was Art of Living opnieuw te gast op de Libelle zomerweek op het Almeerder strand bij Almere. Thema van dit jaar was Brazilië en Art of Living was vertegenwoordigd met een eigen tent van 6x6 meter waar elk uur een workshop werd gegeven met ademtechnieken en meditatie.



### Gastteacher Rajita Kulkarni, 26-28 juni



Voor een bijzondere cursus in het gloednieuwe centrum nodigde Art of Living senior teacher Rajita Kulkarni uit om naar Nederland te komen. Rajita Kulkarni gaf hier van 26 tot 28 juni de cursus Art of Breathing. Ook gaf ze een workshop Mind Matters voor De Nederlandse Bank.



Rajita Kulkarni zegde haar topbaan als bankier en vice-president bij de City Bank in India op om zich volledig aan Art of Living te kunnen wijden. Ze gaf duizenden managementtrainingen en is daarnaast President van het World Forum for Ethics in Business, bestuurslid van Sri Sri University en betrokken bij het onderwijsprogramma van 240 scholen in India. Ze won 17 prijzen voor haar buitengewone prestaties.

### Levenskunstbeurs in Doorn, 31 augustus en 1 september

Een beurs waar de Kunst van het Leven centraal staat, waar genieten van het leven en spiritualiteit

samenkomen, daar was Art Of Living in 2013 present: de Levenskunstbeurs in Doorn.



Op een groot veld omgeven door bomen en met uitzicht op een mooi landhuis had Art of living een eigen tent van 4 bij 4 meter. Buren waren organisaties en zzp-ers op het gebied van Ayurvedische massage, Acupunctuur, Zijnsorientatie, Shamanisme. Er waren 138 standhouders met een divers aanbod van bv. edelstenen, retraitereizen, gezonde voeding, bloesemessences, opleidingen, kleding, boeken, en individuele behandelaars in alternatieve geneeswijzen en healing. Ook tijdschriften zoals Onkruid, BewustZijn en Change think positive waren present.



Elk uur werden introductiewerkshops gegeven. Doorgaans waren de deelnemers bekend met de term 'prana' en op de hoogte van de waarde van een gezonde levensstijl en meditatie. Ze genoten dan ook van ons aanbod en waren aangenaam verrast en enthousiast over de effecten die ze ondervonden door de adem.

### Happinez Festival in Groenekan, 6-8 september

Evenals in 2012 was Art of Living ook dit jaar vertegenwoordigd op het Happinez Festival met informatie en workshops.



Bijzonder dit jaar was de komst van fulltime Art of Living teacher Rajshree Patel uit New York. Happinez noemde haar 'een van de meest invloedrijke sprekers op het gebied van spiritualiteit en ontwikkeling van dit moment' en publiceerde een groot interview met haar. Haar lezingen in Groenekan waren binnen korte tijd volledig uitverkocht.



Op 15 en 16 september gaf zij een Art of Breathing Cursus in Haarlem waarmee het centrum tot de laatste plek was gevuld.

### Bewust Haarlem, 8 september

Op de jaarlijkse *Bewust Haarlem Markt* wordt zichtbaar hoeveel mooie initiatieven en activiteiten er al zijn in de regio Haarlem op het gebied van duurzaamheid, bewustwording, gezondheid en welzijn. Naast ca. 90 stands, waar zo'n 120 ondernemers zich actief presenteren met hun werk en producten, zijn er ook podia met onder meer dans, live-muziek en workshops, zoals

Tai Chi en Yoga. Art of Living was hier vertegenwoordigd met een aantal enthousiaste vrijwilligers.



### Bezoek Swami Jyotirmaya, oktober



**Swami Jyotirmaya**

cursus van 2 avonden  
geluk en gezondheid  
8&9 oktober  
v.d.Valk hotel Haarlem Zuid

info: ashna.kalpo@aofl.nl  
0646104749

In oktober ontving Art of living Nederland nog een bijzondere gast: Swami Jyotirmaya. Op jonge leeftijd las hij al vaak in de bijbel. Nadat hij in contact was gekomen met Art of Living wilde hij steeds meer mensen bereiken om hen te helpen een gezond en gelukkig leven te leiden. In India is hij beroemd om zijn 'blessings', die hij onder meer geeft in gevangenissen en waarvan vele duizenden mensen al het helende effect hebben ervaren.



Op 8 en 9 oktober deelde hij workshops in hotel v.d. Valk in Haarlem Zuid 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.



## Bestuur Art of Living Nederland

Voorzitter: Ewald Poeran

Email: [ewald.poeran@aofl.nl](mailto:ewald.poeran@aofl.nl)

Tel.: 06-21 598 733

Secretaris: Henk Pel

Email: [henk.pel@aofl.nl](mailto:henk.pel@aofl.nl)

Tel.: 06-48 770 083

Penningmeester: Lillian Nouwen

Email: [lillian.nouwen@aofl.nl](mailto:lillian.nouwen@aofl.nl)

Tel.: 06-24 934 193

## Medewerkers

Administratie: Liset Peersman

Email: [admin@aofl.nl](mailto:admin@aofl.nl)

Tel.: 070-2 629 884