

NIEUWS UIT REGIO MIDDEN MET nieuwe teacher Anne Thompson, twee stille cursussen, Diederik van Vleuten over Sri Sri bij Matthijs van Nieuwkerk, kennisavonden in Culemborg en meer...

Bekijk deze e-mail online



Hallo ,

Wij zijn weer langzaam aan het opstarten. En de agenda is weer goed gevuld met activiteiten waarmee je je rust en ruimte in dit najaar kunt voeden. Heb je toevallig nog naar de televisie gekeken? Diederik van Vleuten behandelde een boek van Sri Sri Ravi Shankar in het nieuwe programma van Matthijs van Nieuwkerk. Heb je het gemist? Hieronder vind je het fragment. Veel lees- en kijkplezier voor nu en nog liever ontmoeten we je binnenkort weer ergens.

WARM WELKOM VOOR ANNE, NIEUWE HAPPINESS TEACHER IN UTRECHT



Deze zomer was voor Anne Thompson een geweldig avontuur. In India haalde ze in 6 weken tijd haar certificering als Sri Sri Yoga Teacher. Vervolgens deed ze in Bad Antogast de teacher training voor het Happiness Programma. Direct na terugkomst in Nederland gaf ze in Utrecht haar eerste Kriya. Congratulations and well done Anne!

"What a fantastic adventure, after 6 weeks of courses, I certified as a



AGENDA FOLLOW-UPS

SUDARSHAN KRIYA

Culemborg: 7 okt, 4 nov

Zeist: 21 okt, 18 nov

Utrecht: iedere zondag

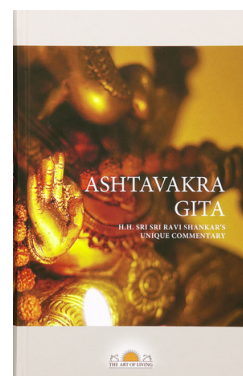
[voor alle data & info](#)

OCHTEND-SADHANA MET RUDRA PUJA

Culemborg: iedere ma-ochtend

[meer informatie](#)

KENNISAVONDEN ASHTAVAKRA GITA



Yoga teacher in Bangalore. Following this I was blessed to join the teacher training for the Happiness Program. Made lovely new friends, what an unforgettable experience, now ready to carry on with new adventures... thanks to all those who supported me on this journey and the amazing teachers."

DIEDERIK VAN VLEUTEN VERTELT MATTHIJS VAN NIEUWKERK OVER SRI SRI RAVI SHANKAR



Dankzij de ademtechnieken die hij leerde bij Art of Living voelt schrijver en theatermaker [Diederik van Vleuten](#) zich beter dan ooit. Het hielp hem over zijn burn-out heen en zijn creativiteit kent geen grenzen. In het nieuwe programma van Matthijs van Nieuwkerk [Moby Dick](#) sprak hij enthousiast over zijn ervaringen en dankbaarheid. Die passage komt na 28 min. en 10 sec, klik op het plaatje hierboven.

MAAR LIEFST TWEE STILTECURSUSSEN OP KOMST! Eentje in Zuid-Limburg en één in Zuid-Holland



Behoeftte aan een aantal dagen rust en stilte om de razernij van alledag achter je te laten en opnieuw op te laden? Of ben je toe aan een volgende stap na het Happiness Programma? Doe dan mee aan de stiltecurssussen die in Nederland worden gegeven.

Dit najaar is er een [stiltecursus in Den Haag](#) van 4 t/m 7 oktober, neem voor meer informatie contact op met [Olga Estadella](#).

In Culemborg gaan we verder met de kennisavonden rondom de Ashtavakra Gita. Voor de zomer hebben we met elkaar gekeken naar de CD's met uitleg van Sri Sri Ravi Shankar over de eerste twee hoofdstukken. Met elkaar doken we in het verhaal over koning Janaka en de wijze Ashtavakra. Op de dinsdagavonden gaan we verder. Voorlopige data: 9 okt, 23 okt, 6 nov, 20 nov, 4 dec, 18 dec. Je kunt je opgeven bij [Juul Koemans](#). Wil je alsnog aanhaken dan kun je via haar regelen dat je de eerste hoofdstukken 'inhaalt'.

AGENDA

HAPPINESS PROGRAMMA

Utrecht: 9 t/m 11 november
[meer informatie](#)

NIEUW! SRI SRI YOGA

Utrecht: wo-avond,
19.00 - 20.30 uur
[meer informatie](#), contact [Nati](#)

INTRODUCTIEWORKSHOP

[voor alle workshopdata](#)
Utrecht: wo-avond,
19.00 - 20.30 uur
[meer informatie](#), contact [Nati](#)

AYURVEDISCH CONSULT

Culemborg: 17 en 18 okt, 21 nov, 12 dec.
Utrecht: 15 okt en 17 dec
[boek nu je consult online](#)

Panchakarma/Detox: 6 t/m 13 nov
Detox: 5 t/m 9 nov
Marmatraining: 1 t/m 5 okt
Meer info: srisriayurveda.nl

THE ART OF WORRYING

"Wie van jullie maakt zich nooit zorgen?", vraagt Sri Sri tijdens deze talk. "Niemand!?"

En er is een [stiltcursus in het Art of Living Happiness Centrum Stein](#) (Limburg) van 17 t/m 20 oktober, gegeven door Lisette Sevens. De contactpersoon is [Orana Houben](#).

Lukt het niet om mee te doen? Zoek dan zelf de rust in een stiltewandeling, extra verdiepend door de schitterende herfstkleuren en frisse geuren

3 VRAGEN AAN TEACHER PETRA DE BOER



"De behoefte aan rust in het kinderhoofd is zó groot..."

Vrijwilliger Petra de Boer is sinds 2010 teacher. Ze geeft het Happiness Programma aan volwassenen, Art Excel aan kinderen op de basisschool en Yes! aan tieners tot 18 jaar.

Waarom geef jij graag jongerencursussen?

"Kort geleden gaf ik een YES! Cursus aan een groep van acht kinderen in de leeftijd van 13-18 jaar. De behoefte aan rust in het hoofd is zó groot. De groepsdruk en het moeten presteren haalt kinderen uit hun kracht en verder verwijderd van hun natuurlijke staat van Zijn. Ik realiseerde me dat er geen grotere voldoening bestaat dan kinderen handvatten aan te reiken, waarmee zij het echte van het onechte kunnen onderscheiden."

Wat is er speciaal aan deze cursus?

"Kinderen staan nog zo dicht bij de waarheid. Hebben maar weinig nodig. Zij voelen dat het klopt en zinvol is wat ze leren. In drie dagen zie je voor je ogen een transformatie plaatsvinden. Ze worden rustiger, stralen meer en zijn tegelijkertijd zelfverzekerder, durven voor de groep te staan. De aandacht en focus neemt toe."

Welke ervaringen hebben je persoonlijk geraakt?

"Een van de kinderen zei zich te voelen als Jezus, zo rustig en liefdevol. Dat vond ik een zeer bijzondere vergelijking. Een meisje van 13 moest al heel jong de rol van haar moeder overnemen omdat die het niet kon. Ze is van instelling naar instelling verhuisd en nu vertelde ze aan de groep dat ze na de tweede dag wakker werd met een lach op haar gezicht, terwijl ze al jaren heel chagrijnig wakker wordt. Kinderen op deze jonge leeftijd kunnen leren waar de rust te vinden is. Zij zelf kunnen bepalen hoe om te gaan met de emoties waarmee ze geconfronteerd raken en bovenal zichzelf toestemming geven om volledig te mogen Zijn. Als dat al het resultaat is na 2 keer 3 uur training, kan ik niet anders concluderen dan dat deze cursus Magisch

Kom op! Als je je geen zorgen maakt, ben je geen mens. So start worrying!" Maar doe het selectief.



#7 OPVOEDTIPS

Hoe breng je het beste in je kind(eren) naar boven? En help je ze gelukkig en evenwichtig op te groeien? In het boek *Know Your Child, the Art of Raising Children*, geeft Sri Sri Ravi Shankar waardevolle inzichten. Laat je alvast inspireren door dit grappige tekenfilmje... Het boek is te bestellen via onze webshop.



LEES ESTHERS BLOG!



[Lees hier](#) het inspirerende blog van Esther Verhoek over de cursus Unveiling Infinity, gegeven door Sri Sri zelf.

APPELTAARTHAVERMOUT

is... en dat is echt zo!"

Cursusinfo vind je [hier](#), of mail of bel [Petra](#) (06 28 92 33 58) Zijn er (nog) geen cursussen, schroom dan niet om te vragen naar de mogelijkheden!

HYPER & HEAVY? Eet jezelf HAPPY! CURSUS AYURVEDISCH KOKEN (26 t/m 28 OKTOBER)

Ervaar en leer hoe de ayurvedische keuken bijdraagt aan het hervinden van natuurlijke balans. Je reset als het ware je energiehuishouding. Het gros van de deelnemers ervaart direct verbetering bij o.a. (langdurige) klachten als lage energie, slapeloosheid, hoge bloeddruk, astma etc.

De cursus wordt gegeven door Wayne Featherstone. Chef kok, gespecialiseerd in ayurvedisch koken en auteur van het kookboek: 'Happy, hyper or heavy. Which food makes you happy?'.



De cursus vindt plaats op drie achtereenvolgende dagen en heeft een totale duur van 12 uren. De kosten incl. maaltijden, hapjes, drankjes enz. bedragen 295 per persoon. Geschikt voor alle niveaus.

Voor meer info, mail: [Wayne](#), of bel (06) 55 18 71 43. Via de volgende link kun je je opgeven: [Art of Living Cursus Ayurvedisch Koken](#).

Drachten: 5 t/m 7 okt

Den Haag: 19 t/m 21 okt

Hengevelde: 26 t/m 28 okt



Vallende blaadjes en koudere nachten. Tijd voor een warm en voedzaam ontbijt!

Voor 2 personen

5 eetlepels havermout minstens een half uur laten weken

Lepel ghee smelten in pan

2 lepels gehakte (eventueel gewelde) nootjes erbij

Theelepel kaneel

1/2 theelepel kardemom

Snuf Himalaya zout

Roeren en Havermout erbij

Kokend water erbij (ong. 400 ml)

Eventueel nog wat water erbij

Appeltje erover snipperen en doorroeren

Van het vuur af en lekker opeten!

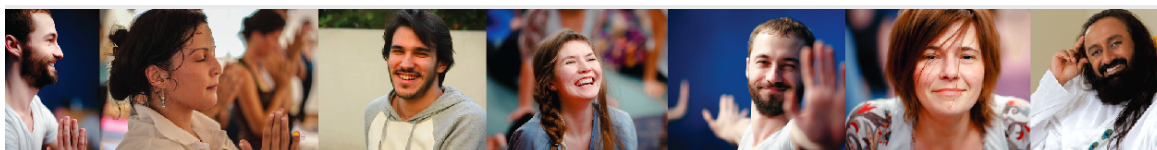
FACEBOOK UTRECHT

FACEBOOK CULEMBORG

CONTACT

Heb je vragen, wil je meer informatie of zoek je contact met teachers of vrijwilligers van regio Midden, mail naar midden@aofl.nl.

Warme groet, Team Midden



Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je een cursus bij ons hebt gevolgd.
Via [deze link](#) kun je je afmelden voor deze nieuwsbrief of je voorkeuren wijzigen.

Copyright © 2018 - All rights reserved - Stichting Art of Living