

NIEUWS UIT REGIO NOORD Open lente-ochtend en gratis workshops. Vooraankondigen de Art of Breathing (voorheen Happiness Programma) met Swami Jyothirmayah en het Yoga Festival op Terschelling, de mogelijkheid om privé de Sahaj Samadhi meditatiecursus te doen en de agenda in Drachten en Groningen.

[Bekijk hier de webversie.](#)



Hallo ,

LICHT EN LUCHTIG DE LENTE IN!!

De lente is in aantocht! We schudden langzaam de winter van ons af en genieten van de zon die steeds meer warmte geeft. Tijd ook om jezelf innerlijk wakker te schudden en energie op te komen doen bij de vele activiteiten die we organiseren. Bijvoorbeeld bij de groeps Sudarshan Kriya avonden (Groningen en Drachten).

Gratis meedoen aan workshops

Voor nieuwe mensen zijn er ook weer volop mogelijkheden om kennis te maken met de technieken van Art of Living. Neem ze mee naar een workshop en jij kunt dan gratis meedoen! Of kom naar het mantra's zingen in Groningen en Drachten.

En... hou op 6 en 10 april de avond vrij in je agenda om senior teacher Noor Francken te ontmoeten in Korteheemmen en Groningen!

Open lente-ochtend

Op zaterdag 20 april organiseren we van 10.00 – 14.00 uur een open lente-ochtend in Groningen waar we een workshop combineren met mantra's zingen en een lunch aan het eind. Zodat iedereen op een leuke manier kan kennismaken met de verfrissende en energie gevende ademtechnieken van Art of Living!

SENIOR TEACHER NOOR FRANCKEN KOMT NAAR GRONINGEN EN DRACHTEN!!



SRI SRI YOGA OP YOGA FESTIVAL TERSCHELLING



Europa's grootste bekende Yoga Happening op de mooiste locatie die je je kunt bedenken en wij zijn erbij! Van vrijdag 28 t/m zondag 30 juni yoga, meditatie, muziek, mantra's zingen, massage en heerlijk vegetarisch eten aan zee. Madeleine Gaastra zal de Sri Sri Yoga lessen verzorgen en deelnemers laten ervaren hoe je lichaam en geest verbindt door de adem.

Boek tijdig een veerboot!



Senior teacher Noor Francken brengt wat leuks mee uit India...

Senior teacher en voorzitter van Art of Living Nederland, Noor Francken komt in april naar het Noorden! Op zaterdag 6 april is ze van 19.30 - 21.00 uur in Kortehebben. Een boeiende avond met een meditatie, gesprek, wijsheid en satsang. Iedereen is welkom! Woensdag 10 april geeft ze de groeps Sudarshan Kriya avond in Groningen. Laat je informeren, inspireren en verbinden!

Noor zegt hierover: "Lijkt me erg leuk om jullie weer te zien! Heb ook wat leuks meegenomen voor jullie uit India waar ik net een project met boeren heb bijgewoond. Hoop jullie te zien! Liefs, Noor."

INDIVIDUELE SAHAJ SAMADHI MEDITATIECURSUS

Er is nu tijdelijk een gelegenheid om individueel en desgewenst bij jou thuis de Sahaj Samadhi meditatietechniek van Art of Living te leren. Recentelijk zijn Mayuri en Kushagra teruggekomen uit India als nieuwe Sahaj Samadhi Meditatieleraren in Nederland en zij geven elk een aantal 1-op-1 cursussen.

Deze prachtige meditatiecursus bestaat uit drie dagdelen van ongeveer 2 uur op drie opeenvolgende dagen. Daarna kun je zelf thuis mediteren met deze diepgaande techniek.

Mayuri en Kushagra geven de cursus in het Engels.

Now we have new Sahaj Samadhi Meditation Teachers, see below for contact.

Meedoen? Mail:

Mayuri Sharma, of bel (06) 53 85 80 01 (Engelstalig)

Kulra Kuschagra, of bel: (06) 19 51 75 39 (Engelstalig)

SWAMI GEEFT WEER ART OF BREATHING IN AMSTERDAM

Het lijkt nog vroeg, maar als jij er ook bij wilt zijn, moet je op tijd boeken. Voor de overtocht met de boot en het verblijf. Naar keuze in een tent op het terrein of elders op het eiland.

Ultieme yogavakantie

De ultieme ontspanning tijdens dé yogavakantie van het jaar!
[Meer info vind je op deze website.](#)

HERINNERING AAN KRIYA VIA WHATS APP

Vind je het prettig om voor de lange groeps Kriya in Groningen en/of Drachten een herinnering te ontvangen? Dit kan via een **speciale Whatsapp groep** waarin alleen de beheerder berichten kan plaatsen. Je krijgt dus geen berichten van andere deelnemers in de groep.

Je kunt je voor Groningen per mail aanmelden bij [Gina Plagge](#), met je naam en je telefoonnummer. Voor Drachten kun je een bericht sturen aan Bert Edens: 06-52 01 79 87.

**YOU CAN SPEND THE
WHOLE LIFE WORRYING,
GRUMBLING, BROODING
OVER THINGS
AND BEING MISERABLE, OR THE SAME
ENERGY COULD BE USED
TO UPLIFT YOU TO
UNIMAGINABLE HEIGHTS.
Sri Sri Ravi Shankar**

ART OF BREATHING

Groningen: 12-14 april,

Drachten: 5-7 april,

Vanaf de 2^e keer herhalen betaal je bij deelname € 75 (1^e keer is € 150)

INTRODUCTIE WORKSHOP

Groningen: 3 april, 20 april, 15 mei

Korte Hemmen: 9 april, 14 mei

Tolbert: 16 april



De Art of Breathing met Swami Jyothirmayah: laat je onderdompelen in rust, speelsheid, lichtheid, diepe meditaties en wijsheid...

Drie weken na zijn optreden op het Happinez Festival op 10,11 en 12 mei in Zaandam, geeft Swami Jyothirmayah de Art of Breathing (voorheen Happiness programma) in de [Posthoornkerk in Amsterdam](#). Van 31 mei t/m 2 juni (vrij: 19.00-22.00, za en zo: 09.00 - 12.00) kun je je onderdompelen in zijn rust, speelsheid, lichtheid, eindeloze wijsheid en prachtige diepe meditaties.

Maak anderen gelukkig. Kleine moeite...

Ben je zelf heel gelukkig met de Sudarshan Kriya en gun je meer mensen zo'n bijzondere ervaring met hem en de kracht van de unieke ademtechniek waar je de rest van je leven profijt van hebt? Laat ze dit weten, want de plaatsen zijn beperkt en na 3 dagen Happinez Festival waar hij 6 keer voor een zaal van 1.200 mensen spreekt, zal de cursus snel vol geboekt zijn. Voor aanmelden [klik hier](#).

ASPERGE SOEP, HEERLIJK EN GEZOND!



SATSANG

Kortehemmen: 14 april (17.00 - 18.00 uur)

Groningen: 17 april (19.30 - 20.30 uur) en 20 april (in combinatie met workshop en lunch, 10.00 - 14.00 uur)

Groningen: Info: [Natascha](#)

AYURVEDISCH CONSULT

Er is een nieuwe arts voor Noord-Nederland

[Suraj Thattil](#): Zie voor agenda [Consult/info](#).

AYURVEDISCHE MASSAGE

Info? Bel Silvia: (06) 42 90 89 76

AGENDA FOLLOW-UPS

SUDARSHAN KRIYA

Drachten: 3 april en 17 april

Groningen: 10 april en 24 april

Voor alle data & info

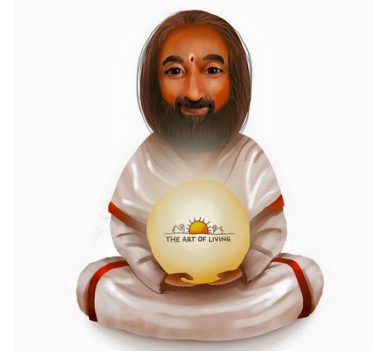
Alle wekelijkse activiteiten zijn voor jou gratis met een abonnement, zie hier: [Art of Living abonnement](#)

WIL JE MEER WETEN?

Heb je vragen of wil je iemand van Regio Noord spreken?

Meld je aan bij onze besloten Art of Living Facebook groep

Onze regio coördinatoren [Silvia](#) (voor Drachten e.o.) en [Natascha](#) (voor Groningen e.o.) helpen je graag verder. Tot gauw!



Benodigheden voor 4 koppen:

* 1½ kg witte asperges, * Alpro soya cuisine * Zout en peper naar smaak * eventueel enkele bosuitjes of bieslook ter garnering
Was de asperges, breek het harde uiteinde eraf en schil de rest van de asperges met een dunschiller.
Breng 1½ liter water met wat zout aan de kook en voeg de harde stukjes en schillen toe. Laat minimaal 20 minuten zachtjes doorkoken. Giet door een zeef en probeer zoveel mogelijk pulp met de bolle kant van een lepel door het zeef te drukken. Laat de bouillon nog een beetje inkoken (10 minuten).

Snijd de asperges in stukjes van 2 cm en houd de bovenste aspergepunten apart. Voeg de aspergestukjes (zonder de punten) toe aan de bouillon en laat ze gaar worden in de zacht pruttelende bouillon. Voeg de laatste 4 minuten de punten toe.
Haal 2 grote soeplepels van de aspergestukjes uit de bouillon, en pureer de rest van de soep met een staafmixer. Voeg daarna de stukjes weer toe.
Proef en voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe. Maak af met een scheut sojaroomb en garneer met bosuitjes of bieslook

Zie de laatste nieuwtjes op onze Facebook pagina!



**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
