



Hallo ,

NOG GEEN NIEUWE LOCATIE... WIE HEEFT SUGGESTIES?

Zoals jullie weten moeten we vanaf januari 2019 een andere locatie voor de activiteiten van Art of Living Groningen hebben. We hebben sindsdien meerdere locaties benaderd en bekeken maar helaas nog geen geschikt onderkomen gevonden. We gaan nog een aantal mogelijkheden bekijken bij buurtcentra, scholen en antikraak en hopelijk levert dat een mooie plek op.

Heb *jij* nog een geschikte locatie in gedachten? Stuur dan een bericht naar [Natascha Peters](#). Alvast bedankt voor je meedenken!!

GEZOCHT! MAKER NIEUWSBRIEF ART OF LIVING NOORD-NEDERLAND

Houd je van schrijven en voel je je betrokken bij de activiteiten van Art of Living? We zoeken een enthousiaste vrijwilliger die het leuk vindt om iedere maand zijn of haar creativiteit in te zetten voor het maken van deze nieuwsbrief. Je kunt al in januari aan de slag.

Ervaring niet per se vereist

Je hoeft daar niet per se ervaring mee te hebben. Elke maand ben je ongeveer vier uur kwijt aan het afstemmen en opmaken van teksten. Die krijg je aangeleverd vanuit de teams in Groningen en Drachten. Je maakt deze teksten op in een sjabloon dat ongeveer een week voor het eind van elke maand voor je klaar wordt gezet in Copernica, het programma waarmee je gaat werken. Inloggen via internet. Uiteraard krijg je een korte training hoe dat programma werkt, en een handleiding. Bovendien kun je bij twee contactpersonen van het



AGENDA



HAPPINESS PROGRAMMA

Groningen: 9 t/m 11 nov

Drachten: 23 t/m 25 nov

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

INTRODUCTIE WORKSHOP

Kortehebben: 6 nov

Groningen: 15 en 28 nov

Tolbert: 1 nov

[Zie deze link voor meer info](#)

SATSANG

Groningen: 29 nov

info: [Natascha](#)

AYURVEDISCH CONSULT

communicatieteam terecht voor hulp als je er even niet uitkomt.
Geïnteresseerd en meer weten? Mail dan [Anja Datema](#).

FRIS WEER OP BIJ DE LANGE KRIYA! **Telkens anders qua yoga en/of spelelement**

Wat waren ook weer de voordelen van de lange kriya en het regelmatig bezoeken daarvan?

Eens per week in Drachten en eens per 2 weken in Groningen kun je meedoen met een lange groeps Sudarshan Kriya. Wellicht vraag je je af wat daarvan de toegevoegde waarde is. Of misschien denk je dat je eigenlijk niet mag komen als je weinig of niet je thuisoefeningen doet.

Het tegendeel is waar. De avonden bieden je de mogelijkheid om weer helemaal tot jezelf te komen en je batterij weer op te laden. Je dagelijkse oefeningen worden verdiept. Of je kunt juist de draad weer oppakken als het er thuis even niet van is gekomen. Ook al is het jaren geleden dat je bent geweest, je hebt een levenslang geldende connectie met de Sudarshan Kriya. Het geeft een diepe reiniging op celniveau en een energie boost, die we juist in de komende maanden zo nodig hebben!

Bovendien zijn de avonden elke keer weer anders qua yoga en/of spelelement en leuk en gezellig om aan mee te doen. Je bent dus van harte welkom om (weer) te komen! Via de volgende link vind je de [data in Drachten](#) en [Groningen](#): data groeps Sudarshan Kriya.

GRATIS YOGA MET SWAMI JYOTHIRMAYAH

[Hardegarijp](#): 22 nov
[Groningen](#): 23 nov
[Drachten](#): 24 en 25 nov
[Consult/info](#)

AYURVEDISCHE MASSAGE

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

AGENDA FOLLOW-UPS

SUDARSHAN KRIYA

[Groningen](#): 8 en 22 nov
Drachten: elke woensdagavond
[voor alle data & info](#)

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

St Maarten en de tandjes **TOP-6 VERANTWOORDE** **SNOEPERIJTJES**



"11 november is de dag...!" Maar we denken natuurlijk wel aan de tandjes van de kinderen! Zes leuke en lekkere alternatieven voor de overbekende rozijntjes.

1. Minion-bananen

Minion-banaantjes. [Je kunt zijn 'pakje' uitprinten](#) en de bananen versieren. Tip: gebruik de iets zoetere babybanen.

2. Mandarijnmannetjes

Verkleed de traditionele mandarijn eens als een mannetje! Wat satéprikkertjes en (suikervrije) drop en klaar ben jell!

3. Popcorn

Popcorn is ook te koop in handige uitdeelzakjes. Er is tevens een biologische variant van bijvoorbeeld het merk Nom.

Gratis Yogathon met Indiase Yogameester Swami Jyothirmayah!

YOGA MET EEN GLIMLACH



Twee uur opladen en ontspannen. Alle stress verdwijnt als sneeuw voor de zon. Sri Sri Yoga is fun en makkelijk te doen voor alle niveaus vanaf 16 jaar.

(Neem een (yoga)mat mee)



Datum : Zaterdag November 17, Overveen/Haarlem

Tijd : 19.30 - 21.30

Locatie : Tetterode sportcomplex, Tetterode Weg 15, 2051 EG Overveen/Haarlem

Info : Madeleine Gaastra, m. (06) 11 11 87 00, shanti@hotmail.nl

Aanmelden op www.artofliving.org

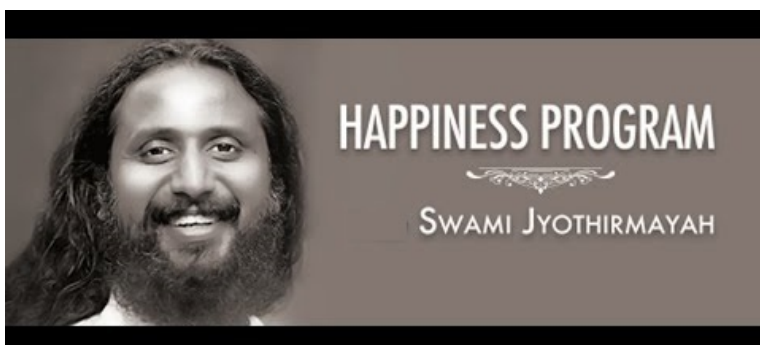
BEREIKBAARHEID

Met de auto of fiets Het Tetterode Sportcomplex ligt naast de N200 (Haarlem – Bloemendaal aan Zee) en beschikt over een groot gratis parkeerterrein en fietsenstalling.

Met het OV Het complex ligt op slechts enkele kilometers afstand van Haarlem centrum. Op 400 meter afstand ligt NS Station Overveen. Bus 81 (NS station Haarlem – station NS station Zandvoort v.v. stopt op 200 meter afstand van de sporthal aan de Brouwerskolkweg).

Yoga met swami is een feest! Mensen die bij hem een cursus hebben gedaan, willen de ervaring van plezier, lichtheid en diepe ontspanning steeds opnieuw meemaken. Er komen altijd veel herhalers en de nieuwkomers worden ook herhalers. Dus wil je het meemaken? Schrijf je in voor de yoga en/of voor het Happiness Programma in december. Info shanti@hotmail.nl

BUITENKANS: HAPPINESS PROGRAMMA MET SWAMI JYOTHIRMAYAH



We zouden graag willen dat hij vaker kwam, maar Swami Jyothirmayah wordt door heel Europa gevraagd om cursussen te geven. Daarom zijn we nu weer heel blij dat hij in december nog een gaatje had. Op 7 - 9 december komt hij naar Amsterdam, Hygiëaplein 7. Zegt het voort... [Schrijf je nú in via deze link.](#)



4. Nootjes

Er zijn vrolijke kant-en-klare zakjes met nootjes maar je kunt die natuurlijk ook zelf maken! Net als zakjes met groentechips.

5. Goody good stuff

Het snoep in de uitdeelzakjes van Goody Good Stuff bevat geen gluten, lactose of gelatine. Erg geschikt dus voor kinderen met voedselallergie of een vegetarisch/veganistisch dieet.

6. Reepjes

Okay, geen mini-Twin of Mars. Wat wel? De repen van Zonnatura of Nakd zijn een gezond alternatief.

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!

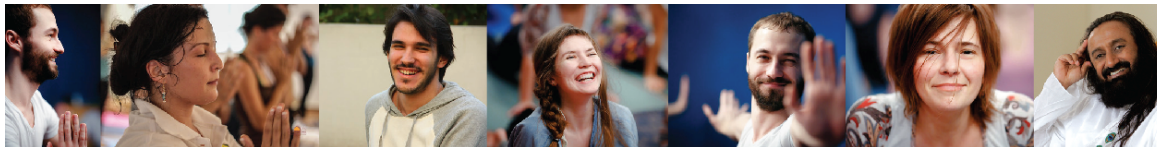
Data en tijden:

Vr. 7 dec. 19.00-22.00

Zat. 8 dec. 10.00-13.00

Zo. 9 dec 09.00-12.00

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