

April doet wat hij wil. Dus de ene dag trekken we warme laarzen aan en de volgende lopen we op blote voeten door het gras. De natuur ontluikt en de bloesemgeuren bedwelmen. Iedere dag minstens een half uur naar buiten om de pure levenskracht op te snuiven. We kijken alvast vooruit naar de cursus met Swami en het Yoga Festival. Neem even de tijd voor een introductiefilmpje over meditatie en 5 sleutels voor geluk. En geniet van een heerlijke aspergesoep!

[Bekijk hier de webversie.](#)



## SWAMI GEEFT THE ART OF BREATHING IN AMSTERDAM



*The Art of Breathing met Swami Jyothirmayah: laat je onderdompelen in rust, speelsheid, lichtheid, diepe meditatie en wijsheid...*

Drie weken na zijn optreden op het Happiness Festival op 10, 11 en 12 mei in Zaandam, geeft Swami Jyothirmayah [The Art of Breathing](#) (voorheen Happiness programma) in de Posthoornkerk in Amsterdam. Van 31 mei t/m 2 juni (vrij: 19.00-



### AGENDA FOLLOW-UPS

#### Sudarshan Kriya

Alkmaar: Elke 3<sup>e</sup> zondag (van 11:00-13:00 uur!)

**NB: De Kriya op 1<sup>e</sup> paasdag gaat gewoon door!**

Amsterdam: Elke zondag

Haarlem/Bloemendaal:

Elke 1<sup>e</sup> vr.avond (ZOED)

Elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> zo. ochtend vd mnd ([Litha Yoga](#))

Klik ook [follow-up sessies](#)

(Daar even omlaag scrollen)

### AGENDA

#### Happiness Programma

Amstelveen: 12-14 april

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 1200 mensen spreekt, zal de cursus snel vol geboekt zijn. Voor [aanmelden klik hier](#).

## SRI SRI YOGA OP INTERNATIONAAL YOGA FESTIVAL OP 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.

### Zorg dat je op tijd boekt voor de boot!

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.

De ultieme ontspanning tijdens dé yogavakantie van het jaar!

[Meer info vind je op deze website.](#)

## ASPERGESOEP: HEERLIJK EN GEZOND!

Amsterdam: 5-7 april, 12-14 april, 17-19 april en 31 mei- 2 juni

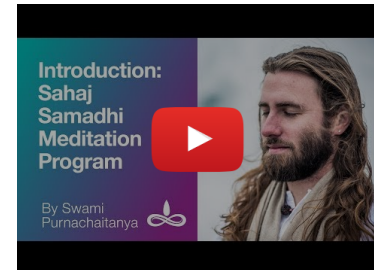
Haarlem: 5-7 april

Heemstede: 19-21 april

### Introductie workshop

Amsterdam: 7 april, 19 mei

Heemstede: 1 april en 15 april  
en op 29 april



*Bekijk hierboven de uitleg van deze swami met Nederlandse roots over hoe je je **geest tot rust** brengt met deze praktische meditatietechniek. Mediteren **verhoogt het zelfbewustzijn**, helderheid en creativiteit en ervaar een **diepe innerlijke vrede**, de staat van 'Samadhi'.*

### Individuele Sahaj Samadhi Meditatie-cursus,

Leer de cursus **THUIS!** Bij twee teachers (beiden Engelstalig):

Mail **Mayuri Sharma** of bellen: (06) 53 85 80 01

Of mail **Kushagra Kalra**, of bel (06) 19 51 75 39

Amstelveen: 5-7 april, 26-28 april

Data voor groepen:

Arnhem: 5-7 april (Nederlandse cursus)

Den Haag: 3-5 mei Ned. cursus

Tilburg: 14-16 juni Engelse cursus

Info over groepen: **Wim van Rijswijk**:  
(06) 51 28 87 75

### Sri Sri Yoga

Alkmaar: **Marian van Ruitenbeek**

Maandag 9:00-10:30 (Wijkcentrum De Oever)

Dinsdag: 10:00-11:30 uur.

Donderdag 7:30-8:30 en van 18:45-20:15 (De Yogawereld)

Heemstede: **Lisette**: elke vr ochtend



Het is weer aspergetijd, dus hieronder een heerlijk EN gezond recept voor aspergesoep!

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 royale scheut sojaroombouillon en garneer eventueel met bosuitjes of bieslook

---

## 5 SLEUTELS VOOR "HAPPINESS"

9.30-11.00

Zwaanshoek: Robert: elke di. avond 20-21:30 uur

Haarlem: elke ma van 20-21:30 uur (ZOED)

Astrid: elke do avond

Bloemendaal:

Yoga (met Madeleine):

\* Elke ma 9:00 uur

\* Elke woe 20:30 uur

Korte Kleverlaan 26, Bloemendaal voor beide data.

### Ayurvedische consulten

*Consult Kiran Valsan:*

Almere: wo 17 apr, wo 8 mei, wo 12 juni

Amsterdam West: ma 8 apr, ma 6 mei, ma 3 juni

NIEUW Bussum: do 4 apr, do 2 mei, vr 7 juni

*Consult Lita Dash:*

Haarlem/Bloemendaal: do 2 apr, ma 27 en vr 31 mei

Verder geeft ze op 31 mei een lezing van 10:00 – 11:30 uur.

Heemstede: vr 19 en 26 apr, vr 10, 17 en 24 mei

Op 10 mei geeft Lita ook een lezing: van 10:00 – 11:30 uur.

Boeken kan [hier](#). Of [mail voor info](#).

## HET NUT VAN EEN TONGSCHRAPER



Waarom is het goed om je tong te reinigen? Lees [hier meer](#) daarover.

---

Facebook HAARLEM



Facebook ALKMAAR

Facebook A'DAM

**Vragen of opmerkingen?** Stuur dan een mail naar [Mark](#).



**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 © 2019 - All rights reserved - Stichting Art of Living