



Hallo,

De kracht van de ontluikende natuur zie je, ruik je, voel je, proef je. De lente is begonnen. Volop Prana in de lucht! Vul jezelf ook met lentekracht, door actiever te ademen. Die actie levert je een weldadige innerlijke stilte op. Zo gaan activiteit en rust hand in hand. Gun jezelf een opfrisser via de kunst van de adem.



#### AGENDA FOLLOW-UPS

##### SUDARSHAN KRIYA

Breda: 3, 18 apr, 1 mei

Den Bosch: 14 apr

Eindhoven: 7, 14, 21, 28 apr

Roggel: 7 apr

Stein: 8, 28 apr

Tilburg: 3, 10, 17, 24 apr

Check altijd even de agenda, er kunnen wijzigingen zijn

##### REFRESHER DAY

Eindhoven: 13 april

##### STILTECURSUSSEN

Bad Antogast: Info & aanmelden

7 t/m 10 juni speciale groeps prijs

Mail Haleh Schuurmans

##### VOLUNTEER TRAINING PROGRAM

Hedel: 19-27 okt

Info & Aanmelden

#### GELUKSATELIER EINDHOVEN BRUIST



Het Eindhovens Dagblad berichtte: "Met Art of Living is Eindhoven een geluksatelier rijker." Het bruist er van de bedrijvigheid en ook in april kun je je hart er ophalen tijdens interessante activiteiten die je geest tot rust brengen en je lichaam ontspannen. Zo kun je de uitdagingen van het leven met meer enthousiasme en creativiteit aan.

#### Refresher Day Happiness Programma

Weet je nog hoe je je voelde na het Happiness Programma? En lijkt dat nu heel ver weg? Kom dan naar de Refresher Day. Ideaal als je oefeningen wat weg gezakt zijn of als je verdieping wil. Na één ochtend ervaar je weer die heerlijke staat van zijn waarin alles precies goed is zoals het is. Naast de kriya, een meditatie, interessante spellen en kennis, kun je als afsluiting genieten van een vegetarische lunch.

Datum: 13 april 10:00-13:00

Locatie: Art of Living Centrum Eindhoven, Breinerstraat 2F

Aanmelden: Poornima Nair | 06 16 03 58 35



#### Open Art of Living avonden

Op woensdagavond kun je deelnemen aan een gevarieerd programma met verschillende thema's, zoals 'power of the mind', 'yoga as it is' en 'music and meditation'. De avonden zijn voor iedereen en bieden

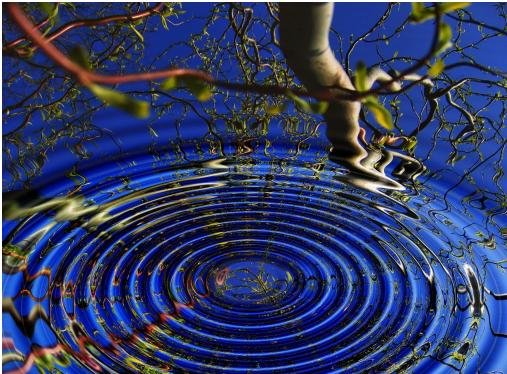
samenzijn en unieke technieken om stress los te laten.

Datum: iedere woensdag 19:30 - 21:00

Locatie: Art of Living Centrum Eindhoven, Breitnerstraat 2F

Aanmelden

### SOULFUL THURSDAY iedere donderdag in Den Bosch



Deze avond vult je hart met ware liefde. Ervaar wat een korte Sudarshan Kriya met daarna een geleide meditatie voor je kan betekenen. Apoorv nodigt je uit: "Let us take a step closer to our own self every day."

Datum: iedere donderdag 19:30 - 21:00

Locatie: Kindcentrum Meander, Braspenninglaan 171, Den Bosch

Contact: Apoorv Pathak | 06 - 84 46 08 69

### EEN KNIPOOG VAN ANNI



### KRIJG EEN GRATIS INTRODUCTIE

We hebben het allemaal al eens gehoord of zelf tegen iemand gezegd: "haal eens diep adem"... Wil je de ander meer laten weten over en laten voelen van de kracht van de adem, dan is het gratis startpakket ideaal. Online te lezen en te doen op een moment dat schikt.

### STRESSRELIEF MET ASIELZOEKERS



Afgelopen week nam een Syrische man zijn beide ouders mee. Zijn moeder, met hoofddoekje, hield haar dikke winterjas de hele les aan, wat prima was, maar tijdens de lichaamsoefeningen wel een beetje onhandig en bij de lachmeditatie waarschijnlijk erg warm. Hij was een grote hulp in het vertalen voor zijn beide ouders, die geen woord Engels en nog nauwelijks Nederlands spraken. Hij had het in een half jaar al een beetje geleerd.

[Meer lezen](#)

Belangstelling om stressrelief workshops te geven aan asielzoekers? Doe dan mee met de Healing, Resilience, and Empowerment training. Neem contact op met een van de teachers in je regio. En laat je inspireren door Katrien Hertog, drijvende kracht achter de International Association for Human Values (IAHV).



### IN ZUID-DUITSLAND CURSUSSEN MET SRI SRI

Sri Sri Ravi Shankar bezoekt in juni een aantal dagen ons internationale Yoga & Meditatie Centrum in het Zwarte Woud. Neer NB. Carpoolen is vaak mogelijk.

3-daagse met groepskorting:

7 t/m 10 juni

info bij Haleh Schuurmans

6-daagse:

4 t/m 10 juni

Happiness Programma:

5 t/m 7 & 7 t/m 10 juni

Info: 0049 - 78 04 97 390

### KOKEN MET MYRIAM vegetarisch en vegan

---

**HAPPINEZ FESTIVAL**  
10 - 11 - 12 mei, wees erbij!



**Happinez over de komst van Jyothirmayah: "Wij schatten in: dit wordt een hoogtepunt op het Happinez Festival 2019."**

De aankondiging vervolgt: "Jyothirmayah kreeg zijn titel (Swami) – meester – als erkenning voor zijn hoge staat van bewustzijn. Onbaatzuchtig reist hij de hele wereld over om zijn diepe wijsheid te delen. Hij doet dat op een ontwapenende en ongelooflijk inspirerende manier. Een lezing waarin je stil wordt, soms onderbroken door een bevrijdende schaterlach. Waar je ontroerd raakt, en vol energie de zaal verlaat." Voor de complete aankondiging, [zie hier](#).

We zijn samen met Swami Jyothirmayah vrijdag, zaterdag én zondag aanwezig op het Happinez Festival, dat dit jaar plaatsvindt in Zaandam. Klik op de blauwe balk voor het programma en bestel je [ticket hier](#). Uiteraard kun je je ook aanmelden om als vrijwilliger mee te helpen deze dagen! [Mail Orana](#)

---

Programma HAPPINEZ FESTIVAL

---

**SAVE THE DATE**  
**SWAMI IN AMSTERDAM**

Drie weken na zijn lezing op het Happinez Festival geeft Swami Jyothirmayah het 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, wijsheid en prachtige diepe meditaties.

Ben je zelf heel gelukkig met de Sudarshan Kriya en gun je meer mensen zo'n bijzondere ervaring met hem en de kracht van deze 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 [ga naar de website](#)

JA IK MELD ME AAN

---

**START JE DAG**  
**MET DE ZONNEGROET**



Heb je zin om je dagen actief te starten met frisse energie? Doe dan mee met de Sri Sri Yoga ochtendsessies in Maastricht en verwelkom de zon in jezelf! We beginnen met een warming up (o.a. pranayamas), doen een 20 minuten Sun Salutation practice en sluiten af met een



relaxation (yoga nidra).

Locatie: mac Body & Mind, Brusselsestraat 74A Maastricht

Datum: iedere ma - wo - vrij 07:15 - 08:15

Kosten: € 5,- per keer

Aanmelden Yoga by Don - simply done!

---



In stiltecurssussen in Nederland laat ze ons genieten van haar kookkunsten. Benieuwd naar verantwoord koken en recepten? N

Datum: in april en op aanvraag

Locatie: di of do ochtend

Kosten: € 25,- p.p.

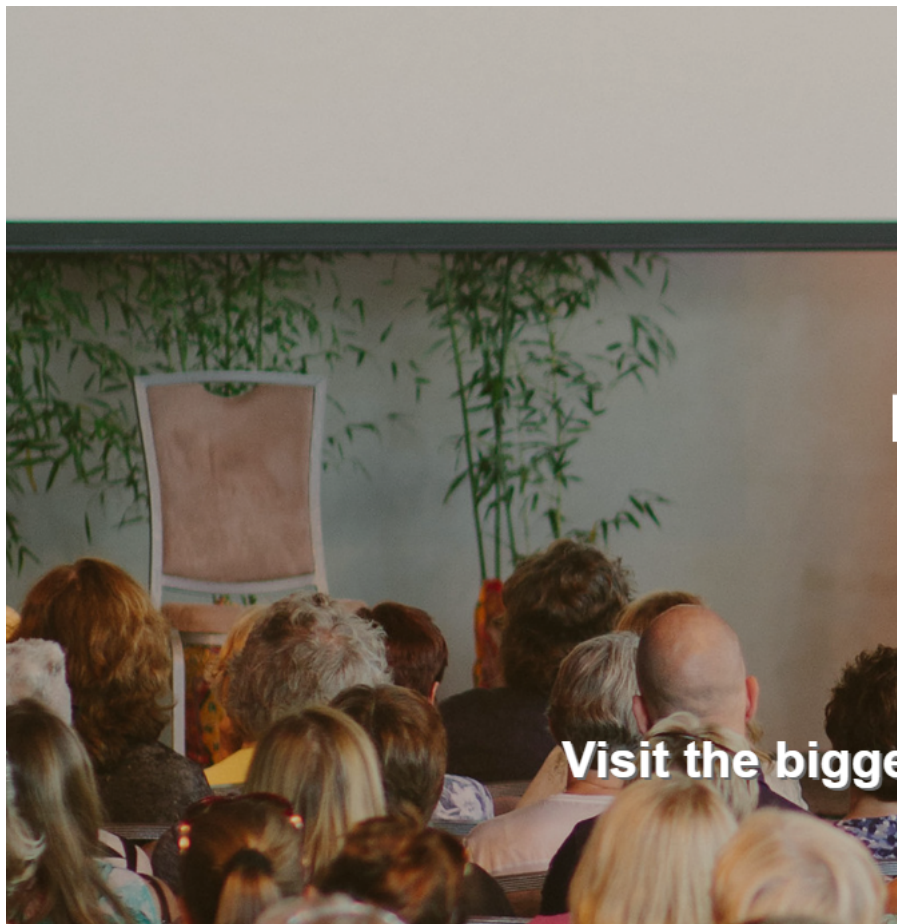
Info: mail of app Myriam 0032 498 24 55 67

### SRI SRI 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

### AGENDA VOOR IEDEEREEN



#### HAPPINESS PROGRAMMA

Breda: 26 t/m 28 apr

Eindhoven: 12 t/m 14, 19 t/m 21 apr

Tilburg: 10 t/m 12, 26 t/m 28 apr

Stein: mail Tineke

aanmelden

#### INTRO WORKSHOP

Breda: mail Suresh

Den Bosch: mail Haleh

Tilburg: mail Gloria

Eindhoven: iedere zo ocht, 8 april

Maastricht: mail Tineke

Rogge: 7 apr

Stein: mail Tineke

aanmelden

#### OPEN ART OF LIVING AVOND

Eindhoven: iedere woe

info

#### SATSANG

Eindhoven: mail Kim

Gangelt: 27 apr

Rogge: mail Carine

Tilburg: mail Gloria

info & aanmelden

#### SRI SRI YOGA

Den Bosch: woe & zon info & aanmelden

Maastricht: info & aanmelden

#### AYURVEDISCH CONSULT

Breda: 5 apr

Brunssum: 24, 25 apr

Eindhoven: 18, 19 apr

Haalen: 26 mrt

Maastricht: 23, 26 apr

Neeroeteren: 12 apr

Tilburg: 1, 29 apr

Weert: 23, 24, 25, 30 apr

#### AYURVEDA

Panchakarma: 8 t/m 15 apr

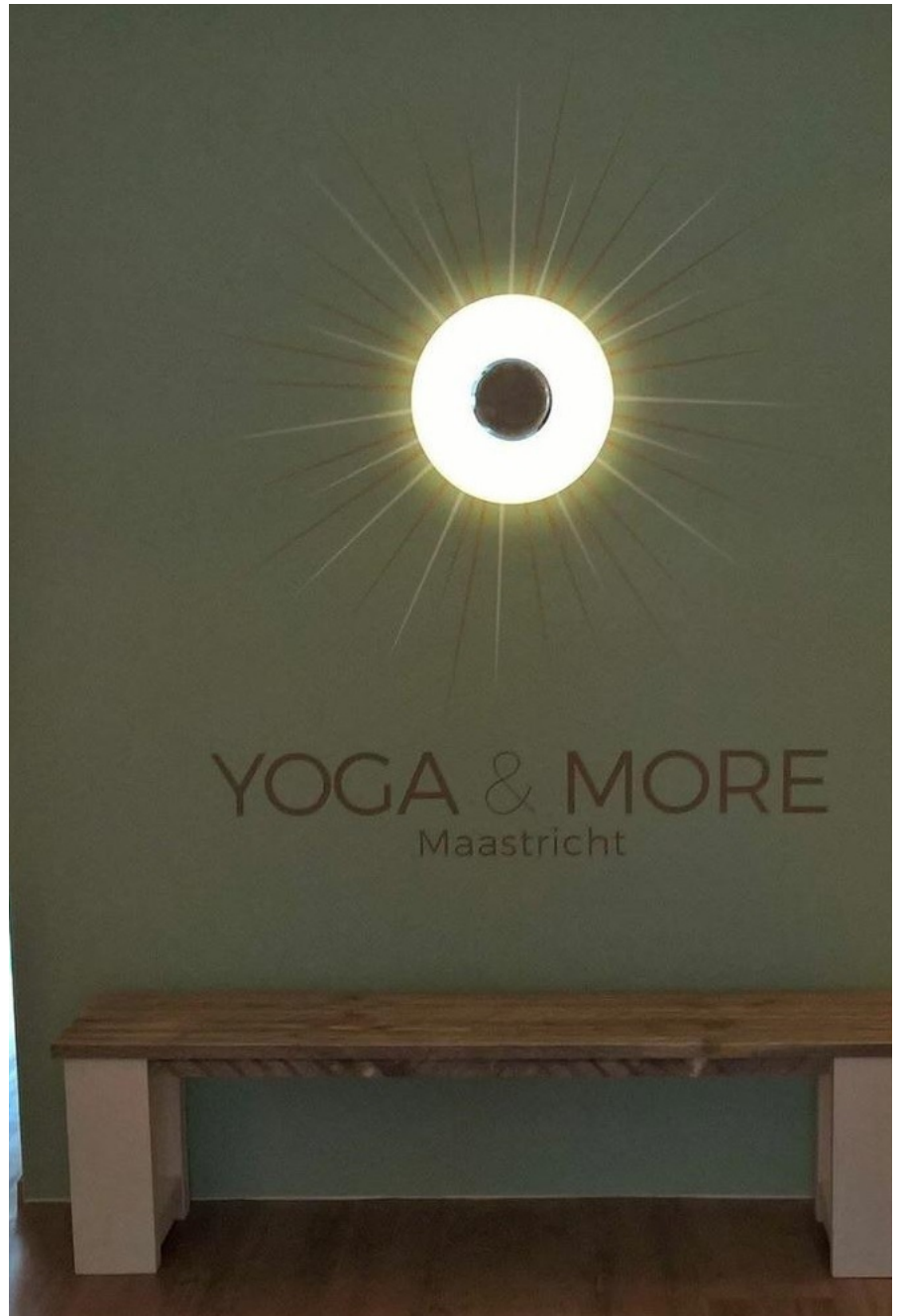
Detox: 8 t/m 12 apr

#### AYURVEDA LEZING

Eindhoven: 1 apr

Boek je Ayurvedisch consult online

#### NIEUW IN MAASTRICHT



Sri Sri Ayurveda heeft er een nieuwe locatie bij en wel in Maastricht bij Yoga & More. Drie enthousiastelingen hebben een voo

**WIL JE MEER WETEN?**



---

Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je een cursus bij ons hebt gevolgd.

Via [deze link](#) kun je je afmelden voor deze nieuwsbrief van regio Zuid Nederland of je voorkeuren wijzigen.

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

---