

Nieuwsbrief van de regio Zuid-Holland, met o.a. The Art of Meditation, The Art of Breathing met Swami Jyothirmayah, een heerlijk fris lenterecept, yoga op Terschelling, de agenda en meer!

[Bekijk hier de webversie.](#)



Hallo,

ART OF MEDITATION IN MEI



Moeiteloos leren mediteren. Kan dat?

Ja, dat kan met deze techniek van Art of Living: Sahaj Samadhi meditatie. Sahaj betekent moeiteeloos en Samadhi is de bron in jezelf. Je kunt de eerste avond meteen al mediteren nadat je privé je persoonlijke mantra hebt ontvangen.

Het brengt je rust en kalmte, duidelijkheid en helderheid, geduld en inzicht. Om maar een paar mooie dingen te noemen. Je wordt sterk van binnen en liefdevol naar buiten toe.

Meditatie is voor iedereen. Bependingen zijn geen punt. Zwangerschap geen punt. Juist goed voor de baby. Leer het samen met je partner en verdiep je relatie.

Ervaring van deze meditatie is ervaren dat je leven kleur heeft, je gaat



WEKELIJKSE AGENDA FOLLOW-UPS

SUDARSHAN KRIYA

Den Haag: elke zo-ochtend, 10 uur

Rotterdam: 1^e en 3^e zondag (10-12 uur)

Westland: 29 april

Middelburg: **Let op**; wijziging deze maand 2 april (19-21 uur) en 7 april (10-12 uur) en 6 mei ipv 5 mei

Zoetermeer: 3^e zondag
[meer info & data](#)

RUDRAM EN KORTE KRIYA

Den Haag: 1^e maandag

AGENDA

HAPPINESS PROGRAMMA

Den Haag: 10-12 april
[meer info](#)

YESPLUS

Delft: 10 mei

stralen en je wordt heel natuurlijk je beste Zelf. De eerstvolgende cursus vindt plaats op 3-4-5 mei a.s. in Den Haag. [Hier](#) vind je meer informatie.

Deze Art of Meditation is voor iedereen! Kom het ervaren.
Persoonlijke ervaring van Merlijn Bredius:
"Meditatie heeft mijn leven in een maand totaal veranderd.
Sahaj is het snelste en fijnste pad naar meditatie."



SWAMI GEEFT THE ART OF BREATHING IN AMSTERDAM



Drie weken na zijn optreden op het Happiness Festival geeft Swami Jyothirmayah The Art of Breathing (voorheen Happiness programma) in de Posthoornkerk in Amsterdam. Van 31 mei t/m 2 juni (vrij: 19.00-22.00, za en zo: 09.00 - 12.00) kun je je onderdompelen in zijn rust, speelsheid, lichtheid, eindeloze 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 de unieke ademtechniek waar je voor de rest van je leven profijt van hebt? Laat ze dit weten, want de plaatsen zijn beperkt en na 3 dagen Happiness Festival waar hij 6 keer voor een zaal van 1200 mensen spreekt, zal de cursus snel vol geboekt zijn. [Voor aanmelden](#)

SRI SRI YOGA TERSCHELLING

ART OF MEDITATION

[Den Haag](#): 3-5 mei

INTRO WORKSHOPS

[Den Haag](#): 8 en 5 april

[Westland](#): 30 april

[voor alle workshopdata](#)

SATSANG

[Den Haag](#): 13 april

[Rotterdam](#): Elke 3de zaterdag

SRI SRI YOGALES

[Den Haag](#): elke diinsdag van 19.30-20.30

VOLLE MAAN MEDITATIE

[Den Haag](#): 19 april

[meer info](#)

AYURVEDISCH CONSULT

[Den Haag](#): 18 en 30 april

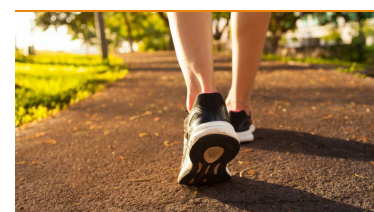
Middelburg: 2, 3 en 4 april

[boek nu je consult online](#)



SAVE THE DATE
10,11,12 mei lezingen en
workshops tijdens het
Happinez Festival

LEKKER WANDELEN; GOED VOOR JE LICHAAM EN GEEST



Nu het weer warmer wordt is het een goed moment om lekker te gaan wandelen in de buitenlucht! Lees [hier](#) wat er allemaal met het



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 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. 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 in een tent op het terrein of elders op het eiland. De ultieme ontspanning tijdens dé yogavakantie van het jaar! Meer info [Meer info](#)

MEER WETEN? Kijk op onze Facebook-pagina

lichaam gebeurt als je min. 30 minuten wandelt.

QUINOA SALADE



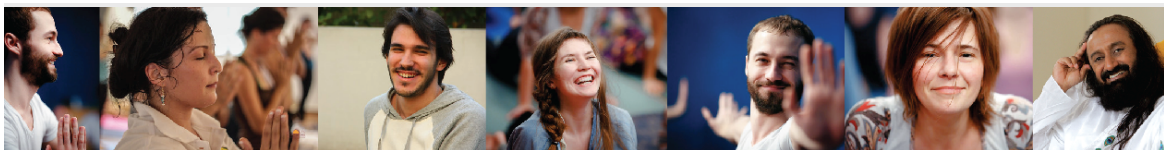
Deze salade is snel, gemakkelijk, lekker en ook nog eens hartstikke gezond. Ideaal dus voor een doordeweekse dag en omdat je de salade prima koud kunt eten ook ideaal om mee te nemen als (werk)lunch. [Hier](#) vind je het lekkere recept.

AYURVEDA RAADT DE TONGSCHRAPER AAN



Waarom is het goed om je tong te reinigen? Lees de interessante blogs over ayurveda [hier](#).

Heb je vragen of wil je contact met iemand van regio Zuid-Holland? [Mail ons](#).



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.