



Hallo

NIEUW: WEKELIJKSE SRI SRI YOGA DOOR SURAJ

Nu de zomer voorbij is en de meesten van ons weer een zittend bestaan leiden, blijft het belangrijk voor lichaam en geest om in beweging blijven. Nieuw in Den Haag is de wekelijkse yogales van Suraj, iedere maandag van 18.00-19.00 uur. Suraj is een rustige en attente yogaleraar, opgeleid in Sri Sri Yoga. Zijn lessen zijn voor iedereen; zowel beginners als meer ervaren yogabeoefenaars zullen de strekking voelen. Het gaat om de balans te vinden tussen je lichaam en geest, en daar zal Suraj je in begeleiden.



WEKELIJKSE AGENDA FOLLOW-UPS

SUDARSHAN KRIYA

Den Haag: elke zo-ochtend, 10 uur

Rotterdam: 2^e en 4^e zondag

Westland: 26 november

Middelburg: 7 en 21 oktober

Zoetermeer: 3^e zondag

[meer info & data](#)

NIGHT OF SILENCE

Middelburg: 17 november

Den Haag: 1 december

RUDRAM EN KORTE KRIYA

Den Haag: 5 november

BUITENKANS! HP MET SWAMI JYOTHIRMAYAH

We zouden graag willen dat hij vaker kwam, maar Swami Jyothirmayah wordt door heel Europa gevraagd om cursussen



GRATIS YOGATON MET SWAMIJI

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 [yogathon op 17 november in Haarlem](#) en/of voor het Happiness Programma van 7 - 9 december in Amsterdam (Hygiëaplein 7) [Inschrijven voor HP kan hier](#).

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.](#)

Data en tijden:

Vr. 7 dec. 19.00-22.00

Zat. 8 dec. 10.00-13.00

Zo. 9 dec 09.00-12.00

AGENDA

HAPPINESS PROGRAMMA

Den Haag: 28-30 november

Rotterdam: 29 november-1 december

Middelburg: 4 en 18 november

Westland: 2-5 november
[meer info](#)

INTRO WORKSHOPS

Den Haag: 6 en 20 november
[voor alle workshopdata](#)

SATSANG

Den Haag: 10 november
Rotterdam: 24 november

SRI SRI YOGALES

Den Haag: iedere maandag van 18.00-19.00

GELEIDE MEDITATIE

Den Haag: iedere zondag 16.45-17.30 uur
[voor alle data & info](#)

VOLLE MAAN MEDITATIE

Den Haag: 23 november
[meer info](#)

AYURVEDISCH CONSULT

Den Haag de Vleugels: 22 nov
Rotterdam: 20 nov
Zoetermeer: 10 dec
[boek nu je consult online](#)

**HOU JEZELF LEKKER
WARM MET DEZE
VEGETARISCHE CHILI**

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 Gastra, 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).



Een grote pan hartige chili om je lekker warm te houden in de winter. Gemakkelijk te maken en boordevol kleur en smaak. [Lees meer hier..](#)

BEGIN JE DAG MET DEZE ZEER KRACHTIGE TECHNIEK



MEER WETEN? Kijk op onze Facebook-pagina

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.

Copyright © 2018 - All rights reserved - Stichting Art of Living