

Nieuwsbrief 15 maart 2020

Pauze yogalessen

Van 16 t/m 31 maart is de yogastudio gesloten om de verspreiding van het Corona virus te beperken

Update Corona virus, 15 maart 2020

Net als vele anderen voel ik mij, ondanks mijn nuchtere Hollandse aard, onzeker over waar het Corona virus ons brengt.

Als kleine ondernemer met een yogastudio ben ik gedwongen na te denken over de verantwoordelijkheid die ik heb naar de gemeenschap die is ontstaan in de yogastudio. Zowel docenten als deelnemers vinden een thuis onder 'mijn dak'. We hebben met elkaar de afgelopen jaren een prachtige plek gecreëerd waar we de verbinding met onszelf kunnen maken en onszelf het cadeau van yoga, meditatie en ontspanning hebben gegeven. Steeds opnieuw in de lessen parkeren we de wereld voor een goed uur bij de voordeur en brengen we de aandacht naar onze eigen beoefening. De yogamat is een veilige plek geworden om het leven te oefenen. En bij het afsluiten van de les staan we stil bij hoe we yoga kunnen toepassen in het dagelijkse leven, in de wereld.

Het Corona virus vraagt ons verder te kijken dan de eigen yogamat, de voordeur en onze interne beoefening. Het brengt de wereld binnen en nodigt ons uit de vragen waar we ons mee bezig houden op de yogamat *direct* toe te passen en ernaar te handelen. Wie ben ik? Wat heb ik nu nodig? Wat is yoga?

In de lessen oefenen we met wat er gebeurt als je een pauze neemt, de inspanning loslaat en de adembeweging observeert. We 'luisteren' naar het verhaal dat wordt verteld in het lichaam, in de adem en in de mind. Door de verbinding te maken leren we ons z(Z)elf-zijn kennen. Dit is wat we meenemen de wereld in, dit is waardoor jij *én* de wereld stukje bij beetje veranderen. Hoewel yoga een interne beoefening is staat yoga *nooit* los van de wereld. Door in de yogales aan je eigen welzijn te werken, werk je ook aan het welzijn van het grotere geheel.

Het Corona virus stelt het belang van het grotere geheel nu voorop. Daarom is het tijd om een pauze te nemen en bewust de keuze te maken deze verantwoordelijkheid voor het welzijn van onszelf *én* anderen nu te nemen. Het is tijd om te handelen en dat wat we op de yogamat leren uit te dragen. Ook al voel je je goed en zou je willen dat de yogales doorgaat, de eerste vraag die we onszelf ook nu moeten stellen is: **Zorgt mijn handelen voor de veiligheid en het welzijn van mijzelf *én* de ander?**

In de yoga geschriften wordt gesproken over **ahimsa**. Ahimsa wordt vaak vertaald als geweldloosheid en betekent dat je bewust afziet van alles wat schade toebrengt aan het leven van jezelf en anderen. Ahimsa is een *oefening*. Het is een uitnodiging om iedere dag opnieuw te leven met de intentie respectvol te zijn. Het is een oefening in leven vanuit liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf en de ander. Het is een oefening om ten tijde van een crisis, zoals nu met het Corona virus, niet enkel je eigen belang voorop te stellen, maar **met elkaar de verantwoordelijkheid te nemen**.

Het is tijd voor een pauze. Ik wil je uitnodigen om de komende weken bewust bezig te zijn met ahimsa. Ik wil je vragen te luisteren naar je innerlijke z(Z)elf-zijn. Ik wil je vragen de verbinding te maken met de ander *juist* door nu een stapje terug te doen.

Daarom heb ik besloten de yogastudio te sluiten van 16 t/m 31 maart.

Nieuwsbrief 15 maart 2020

Praktisch gezien betekent dit dat je hebt betaald voor lessen die nu niet door gaan. Ook hiervoor doe ik een beroep op de gemeenschapszin. Ik wil je vragen na te denken over of je de lessen wilt inhalen of dat je deze lessen doneert aan de yogastudio als kleine onderneming. Wanneer je niet wilt inhalen en niet wilt doneren, kun je t/m 31 maart per gemiste les € 9,00 van de bijdrage voor de maand april aftrekken. Voor degene met een strippenkaart: deze zal als je daarom vraagt met twee weken worden verlengd.

T/m 31 maart is de yogastudio bereikbaar via info@denhaagyoga.com of door te bellen of whatsapp'en/sms'en met Jeanette, 06 – 44 20 70 50.

Ik ben iedere dag dankbaar voor hoe we met elkaar yoga mogen beoefenen. Voor nu, en telkens weer, wens ik ons allen inzicht, liefdevolle vriendelijkheid en een goede gezondheid.

Jeanette van Ree