

Nieuwsbrief 27 maart 2020

Beste yoga beoefenaar,

Dank je wel voor de hartverwarmende reacties op mijn vorige bericht. Het is fijn te weten dat veel mensen betrokken zijn bij het wel en wee van de yogastudio. En het is goed ook om te weten dat de oefeningen worden gewaardeerd en gebruikt in de thuissituatie.

Om duidelijkheid te geven over hoe we nu verder gaan met de yogastudio, het lesgeven, je abonnement of strippenkaart en het lesgeld dat je hebt betaald, neem ik je eerst mee in mijn persoonlijke verhaal. Enkel zo kan ik uitleggen waarom ik de keuzes maak die ik maak en die voor ons allemaal gevolgen hebben.

Voor mij persoonlijk ging de beweging de afgelopen dagen naar binnen. Stilzitten en observeren. Voelen en zijn met wat is. In het stilzitten stelde ik mij dezelfde vragen als die we ons in de yogales stellen: waar heb ik mij mee geïdentificeerd, wie ben ik, wat wil ik en hoe nu verder? De afgelopen anderhalve week was één grote oefening in loslaten en vertrouwen houden.

Veel collega-docenten treden op dit moment naar buiten via online filmpjes en zien hier nieuwe kansen en mogelijkheden om hun leerlingen van dienst te zijn en hun 'klanten' vast te houden. Dit werkt goed voor deze docenten en hun leerlingen. Ik vind het knap dat deze docenten zo snel kunnen schakelen en ondernemerschap tonen. Ik respecteer hun keuze en leer ervan. Aanvankelijk voelde ik de druk om hier in mee te gaan. Ook ik wil je geven waar je voor betaald hebt, ook ik wil straks niet met een lege yogastudio zitten. Maar alles in mij voelt dat online lesgeven niet mijn manier is.

Om les te kunnen geven heb ik de interactie nodig met de mensen die ervoor gekozen hebben om samen met mij yoga te beoefenen. In deze interactie ligt voor mij de kern van het lesgeven. Het is namelijk niet een droge yoga oefening die ik oplepel. Met de mens of groep die voor me staat, ontstaat een contact, een voelen, een intuïtief waarnemen van wat deze mens of groep nodig heeft. Dit gaat vanzelf en vaak onbewust. Zoals ik wel vaker zeg: ik geef de hele week dezelfde les maar in iedere groep is deze les anders. Het lesgeven gaat niet over mij, het gaat over wat nodig is in dat moment voor de mens of groep die voor mij staat. Lesgeven is een wisselwerking tussen leraar en leerling. En dat is precies wat ik niet kan geven in een lege ruimte met een camera voor mij.

Wat betekent dit voor nu?

Met betrekking tot de sluiting van de yogastudio kan ik enkel meebewegen met wat er vanuit overheidswege wordt opgelegd. Voor nu betekent dit dat we sowieso gesloten zijn t/m 6 april. Op 6 april zullen nieuwe maatregelen bekend worden gemaakt. Het kan zijn dat we dicht moeten blijven tot 1 juni, het kan ook zijn dat het korter duurt. Dit is een lange tijd. Bovendien valt vanaf 1 juni weer opengaan ongunstig. We gaan dan de zomer in, veel mensen zullen met vakantie gaan en in augustus staat een vakantiesluiting gepland.

Wat de komende tijd zal blijken is of er genoeg deelnemers zijn om vanaf het moment dat we weer open kunnen alle lessen volgens het lesrooster te blijven geven. Afhankelijk van het aantal deelnemers pas ik waar nodig het lesrooster aan. Daarnaast bekijk ik of er een zomersluiting komt of dat we in juni, juli en augustus open zijn met een aangepast lesrooster.

Nieuwsbrief 27 maart 2020

Wat betekent dit voor het lesgeld dat je hebt betaald?

Er zijn een aantal opties:

1. **Tijdelijke on hold abonnement** - Je hebt de keuze je abonnement tijdelijk on hold te zetten vanaf het moment van sluiting (16 maart jl.) totdat we vanuit overheidswege weer toestemming krijgen open te gaan. Vanaf het tijdstip van open gaan, wordt je abonnement hervat en loopt de betaling weer door. Als je hiervoor kiest vergeet dan niet je automatische betaling stop te zetten om onnodig extra werk te voorkomen! Een tijdelijke on hold is geen opzegging van het abonnement (voor opzegging abonnement zie optie 3). Wanneer we weer open gaan, ga je verder met de lessen en met de betaling.
2. **Tijdelijke on hold strippenkaart** – Heb je een strippenkaart dan geldt dat de termijn vanaf de laatste les tot de einddatum van je strippenkaart gehandhaafd blijft. Dat betekent dat de hoeveelheid aan weken dat je nog gebruik kan maken van je strippenkaart doorgeschoven wordt en opnieuw ingaat vanaf het tijdstip van open gaan. Dus de einddatum van de strippenkaart schuift mee op.
3. **Opzegging abonnement** – Wanneer je je abonnement op wilt zeggen, kan dat. We hanteren dan de maand april als opzegtermijn. Wanneer het goed is heb je de opzegtermijn bij aanvang van de lessen betaald. Indien dit niet het geval is, dient de maand april betaald te worden als opzegtermijn. Gezien de situatie waarin we met elkaar verkeren kunnen in de opzegtermijn geen lessen worden gevolgd.
4. **Donatie A** – Je doneert dat wat je normaal gesproken aan lesgeld kwijt bent (abonnement of strippenkaart) aan de yogastudio. Dit betekent dat je het lesgeld doorbetaalt wanneer je een abonnement hebt en dat je strippen van je strippenkaart afstreept van de lessen die je normaal gesproken gevolgd zou hebben. Wanneer we weer open gaan, ga je verder met de lessen. De betaling van het lesgeld loopt dan door zoals gepland en wordt hiermee gedoneerd aan de yogastudio.
5. **Donatie B** – Je maakt gebruik van een van de andere opties en doneert een vrijwillige bijdrage voor het voortbestaan van de yogastudio los van het lesgeld.

De keuze die je maakt is ingegeven door jouw privé omstandigheden en wordt gerespecteerd. Welke keuze je ook maakt, het is goed. Natuurlijk hoop ik je weer te zien bij de aanvang van de lessen. Ik hoop dat we verder kunnen gaan waar we gebleven waren. Weer een ervaring rijker.

Wat kan ik bieden de komende periode?

Mijn werk zal de komende periode bestaan uit een wekelijkse mailing waarmee ik je hoop te inspireren in de thuis beoefening van yoga. Ik zal een onderwerp uit de yoga filosofie bespreken, een oefening op papier aanleveren (en evt. inspreken) en een ingesproken yoga nidra, meditatie of ontspanningsoefening meesturen. Ik zal links geven naar filmpjes van goede kwaliteit op YouTube waarmee je met beeld kunt oefenen. Bovendien ik ben beschikbaar indien je telefonisch of via de mail wilt overleggen over jouw persoonlijke situatie in relatie tot je yoga beoefening.

Wat is yoga?

Yoga is nooit bedoeld geweest als een consumptief product. Iedere yogadocent heeft tot taak de deelnemers aan de les terug te brengen naar de eigen yoga beoefening. Met een eigen thuisbeoefening bereikt de yoga haar grootste diepgang en heeft pas dan de meeste waarde. Dat is waarom ik je aan het eind van iedere yogales uitnodig een oefening uit de les in je op te laten komen en de intentie te vormen waarmee je zelf thuis tot oefenen kan komen. En dat is waar het nu op aankomt. Voor iedereen vraagt het thuis beoefenen van yoga om discipline.

Nieuwsbrief 27 maart 2020

In de yogafilosofie kennen we dit als het begrip **tapas**. Tapas is de kracht in jezelf die je ertoe brengt om dat wat je je voorneemt ook daadwerkelijk uit te voeren. Het is het accepteren dat je jezelf in beweging moet brengen om je leven naar je beste kunnen te leiden.

Je maakt tapas makkelijker door met jezelf een tijdstip af te spreken waarop je voor jezelf yoga doet. En let op: dit hoeft niet perse een vol uur te zijn. Het mag ook 10 minuten zijn, een kwartier of half uur. Voel wat bij je past en houd je aan deze afspraak met jezelf! Dit is yoga, dit is tapas.

Misschien herinner je je een oefening uit de les. Of oefen je met dat wat ik je opstuur, of vind je een filmpje op You Tube. Het maakt niet uit wat je doet, het gaat erom dat je iets doet. Yoga gaat niet over goed of fout. Je doet het prima zoals je het doet. Yoga gaat over aanwezig zijn en jezelf daarin waarnemen, over het leren kennen van je(Z)elf en je daarmee te verbinden.

Wat te oefenen?

Ontspanningsoefening

Via We Transfer stuur ik je een **ontspanningsoefening** van ongeveer 25 minuten, waarbij je de verschillende spiergroepen aanspant en weer loslaat. Het luisterbestand is 7 dagen te downloaden en komt daarna te vervallen. Wacht hier dus niet te lang mee.

De ontspanningsoefening doe je bij voorkeur op een rustige plek. Houdt jezelf warm met een deken. Wanneer je de oefening wilt gebruiken om bij in slaap te vallen, kun je in het stiltemoment na de innerlijke glimlach het bestand stopzetten.

Hatha yoga

Voor de schouderbladen <https://www.youtube.com/watch?v=HRRNhZdPnq0>

Voor de rug <https://www.youtube.com/watch?v=jx3-JqOsc6Y>

Voor de benen <https://www.youtube.com/watch?v=4oCHgSMmumw>

Stoelyoga

https://www.youtube.com/watch?v=vQK028VZ_GE

<https://www.youtube.com/watch?v=MN1gtdyXs6A>

Wat sportiever in de flow

<https://www.youtube.com/watch?v=fCxaHHKBEuE>

<https://www.youtube.com/watch?v=kzdZVguS1uI>

Losse yoga oefeningen

<https://www.youtube.com/channel/UC-KKogPLWlptUhlGIITSyQ/videos>

Mediteren ofwel 'stilzitten'

Iedere avond zit ik in stilte van 21.30 – 21.45 thuis, samen met anderen in hun thuis. In de wetenschap dat ik niet alleen ben. En dit helpt. Het initiatief hiertoe is genomen door Samsara. Wil je ook zitten, in verbinding met anderen, ga dan naar facebook en meldt je aan voor **Samen In**

Aandacht Zijn: <https://www.facebook.com/SamsaraYogaNL>

Nieuwsbrief 27 maart 2020

Tot slot

Wanneer je te ziek bent om te oefenen, oefen dan niet! Wanneer je op bed ligt en niet te ziek bent, oefen dan met de ontspanningsoefening of de eerder verstuurd yoga nidra.

Misschien dat deze woorden die aan Franciscus van Assisi worden toegeschreven je kunnen helpen de komende tijd:

Moge je de moed vinden om te veranderen wat je kan veranderen

Moge je de wijsheid vinden om te accepteren wat niet veranderd kan worden

Moge je het inzicht vinden het onderscheid te maken

In dit hier en nu en steeds opnieuw wens ik je moed en wijsheid en inzicht.

Liefs van Jeanette