

# Nieuwsbrief 3 februari 2021

## Een frisse neus

Het regent. Het is grijs buiten. En koud. Toch zet ik mij ertoe om een ommetje te maken. Ik trek mijn schoenen en regenjas aan en ga. Even lopen, een frisse neus zal mij goed doen.

Ik loop in stilte. Ik mijmer. Ik voel mijn voeten op de grond en ben mij bewust van de regen en de frisse lucht. Ik heb een stevige pas. Fijn, het activeert mijn adem. Na een ochtend computerwerk haalt het wandelen mij uit mijn hoofd. Ik maak weer contact met mijn lijf. Veel beter dan die dagen dat ik helemaal niet buiten kom.

De yogastudio is dicht en blijft voorlopig dicht. De overheid kiest voor een langere lockdown en dicteert voorzichtigheid.

Ik adem in en adem uit. Opnieuw, meebewegen met de stroom. Wat brengt deze tijd mij? Ik ben aan het schrijven, ik doe vrijwilligerswerk voor de Vereniging van Yogadocenten. Al geef ik liever les, ik ben iedere dag aan het werk en lever mijn bijdrage aan het grotere geheel.

Gelukkig kunnen de vaste lasten doorbetaald worden, met dank aan alle mensen die ervoor kiezen hun abonnementsgeld door te betalen. Ook nu het allemaal wat langer duurt ontvangen we veel steun.

Ik wil ook iedereen bedanken die een kaartje, mail of whatsapp heeft gestuurd met lieve en bemoedigende woorden. Het is me wel duidelijk geworden dat hier in Loosduinen een mooie yoga gemeenschap is ontstaan en dat het ene uurtje yoga in de week voor veel mensen betekenis heeft in hun leven.

Ik blijf jullie ook de komende weken links naar yoga filmpjes op You Tube mailen, zodat je thuis kunt oefenen met een van deze lessen. Je hoeft dan niet zelf op zoek te gaan naar een les. Ik zal er ook een aantal links bij plaatsen naar wat meer achtergrond informatie over de yogafilosofie.

Van degenen die daar behoefte aan hebben hoor ik graag of je mee wilt doen met online lessen via Zoom. Deze zullen op een vast tijdstip door een van de docenten van de yogastudio worden aangeboden. Je logt dan thuis in op het vastgestelde tijdstip en doet dan mee met de les die de docent op dat moment geeft. Voordat wij zoiets gaan opstarten hoor ik graag of hier animo voor is.

Of misschien kan ik je inspireren om ook in stilte te gaan wandelen. Wanneer je de Ommetje app installeert op je telefoon kun je meedoen met de groep die ik heb aangemaakt. We blijven dan op een andere manier met elkaar verbonden. Wanneer je loopt in stilte, kan het lopen een meditatie op zich worden. En wanneer we elkaar dan tegenkomen, zwaaien we even en weten we ons gesteund door dit samenzijn. Download hier de app: <https://hersensichting.nl/ommetje> en meld je aan met de code **NMKLH** voor Namasté Ommetje.

Ik kijk ernaar uit je snel tegen te komen.

Jeanette