



## Nieuws van Yoga Twenterand juli 2018



### Zomervakantie 6 tot 24 augustus 2018

#### Kiezen voor bewuste rust.....

Een korte zomernieuwsbrief met leuke weetjes en interessante zaken rondom yoga, voeding, lifestyle, gezondheid en nog veel meer. Velen van jullie vinden elke week hun weg naar de yogamat of hangmat en daar zijn we heel blij mee. Ons doel is om onze klanten steeds meer te kunnen bieden vanuit ons gedachtegoed 'natuurlijke gezondheid'!

We hopen dat jullie met ons mee genieten en je, naar we hopen, positieve ervaringen doorgeven aan anderen. Kiezen voor bewuste rust.....of met onze ezels gesproken: IAA (Inner Alignment and Awareness)!

#### Zomervakantie.....

Een tijd van bijkomen, zon, zee, bergen, camping of hotel, lekker thuis niks, vers fruit en lekkere salades, leuke festivals, te veel om op te noemen..... Toch merk ik de afgelopen weken dat velen van ons voor het zover is behoorlijk in beslag worden genomen door heel andere zaken; afronden van werk, klaar maken van huis en kampeerspullen, schoolzaken van kinderen, oppassen op kleinkinderen, afscheid van collega's of zelf van werkgever veranderen, borrels, etentjes, bedrijfsuitjes, nieuwe plannings voor na de zomer, wederom te veel om op te noemen. Daarbij vergeten we soms wel eens te kiezen voor 'bewuste rust'! We laten ons voortduwen door alles wat we moeten of willen. Hoe slim is dat eigenlijk? En wat levert bewuste rust op? Meer dan je zou denken! Hier een paar alternatieven voor drukbezette mensen;

#### **1. Wees aandachtig in dat wat je doet**

Kies iets uit dat je toch moet doen vandaag, de was, iets op je werk, eten koken of boodschappen doen. Besteed nu al je aandacht aan deze taak. Blijf met je aandacht bij de taak totdat deze voltooid is, dus zonder je te verliezen in opdringerige gedachten en oordelen.

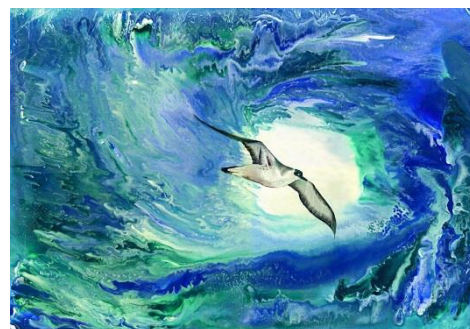
Dwalen je gedachten af, merk het dan op en breng je aandacht terug naar je klusje. Geloof 't of niet, onderzoek heeft uitgewezen dat één ding tegelijk doen echt minder tijd kost dan meerdere dingen door elkaar! Geef jezelf een groot compliment dat je deze taak in volledige aandacht hebt volbracht!

## **2. Voel je lichaam**

Als je straks even naar de supermarkt loopt, of als je op de bank ploft: voel dan eens je lichaam van binnenuit. Voel je ademhaling. Voel je hartslag. Voel je voeten op de grond. Voel je benen. Voel je rug. Voel je buik. Voel je armen. Voel hoe je lichaam loopt. Voel hoe je lichaam zit. Besef eens wat je lichaam allemaal voor je doet, zonder je ooit om een wederdienst te vragen. Wees dankbaar voor alles wat je doet met behulp van je complexe en kostbare lichaam.

## **3. Maak de keus**

Het is duidelijk dat we nooit alles kunnen doen wat we zouden willen, kiezen is een onderdeel van ons leven. Je kunt ook kiezen voor 'bewuste rust'. Als je voelt dat alles wat je nog wilt of moet als een enorme hoeveelheid voelt, zeg dan tegen jezelf; 'ik heb alle tijd om te doen wat ik op mijn planning heb' of formuleer een zin van gelijke strekking in je eigen woorden. Desnoods schrijf je dit op een briefje en stop het in je zak. Ervaar wat de kracht van je gedachten voor je kan betekenen!



## **VOEDING.....**

**Pesto van Zevenblad (ja heus, dat onkruid kun je gewoon eten, neem alleen niet te oude blaadjes):**

- 1 vergiet vol schoon gewassen kleine zevenbladblaadjes
- 6 halve walnoten
- 1 teen knoflook
- Koolzaadolie
- Ongeveer 1 volle el heel fijn gesneden belegen Stolwijker kaas
- Mespunt zout

### **Bereidingswijze**

Snijdt het zevenblad iets kleiner en pureer eerst de noten, kaas en knoflook met wat olie. Voeg vervolgens het zevenblad toe en giet er zoveel olie bij tot je een mooie smeuge pesto hebt. De pesto verkleurt vrij snel maar dat doet niets af aan de heerlijke smaak. Je kunt eventueel enkele druppels citroensap toevoegen.

Serveer bijvoorbeeld met knapperig stokbrood

Ook lekker zijn **bladerdeegenvlopjes met feta en zevenblad**. Supersimpel en overheerlijk! Met dit super eenvoudige recept maak je in een handomdraai zelf lekkere **bladerdeeghapjes met feta en zevenblad**.

WAT HEB JE NODIG:

- Plakjes bladerdeeg (zijn er ook in spelt)
  - Feta
  - Peper en knoflook
  - 1 losgeklopt ei
  - Evt. Sesamzaad/maanzaad
  - De oven voorverwarmen op 200 graden
- 
- De plakjes bladerdeeg laten ontdooien en ieder plakje in vieren snijden
  - De zevenblad even smoren met peper en knoflook



- De feta prakken en het zevenbladmengsel erdoor mengen. Leg op ieder plakje in het midden een klein bergje
- Nu alle puntjes naar elkaar toe vouwen in het midden zodat je een soort enveloppe krijgt en de randjes goed dicht maken. De hapjes bestrijken met het geklutste ei
- Als variant kan je er nu nog wat maanzaad of sesamzaadjes overheen doen
- Leg de hapjes op een bakplaat met ovenpapier (of vet de bakplaat in met wat boter)
- Zet de bladerdeeghapjes met kaas ongeveer 20 minuten in de oven, als ze mooi bruin en knapperig zijn, zijn ze klaar. Direct warm serveren



## **AANDACHT/MEDITATIE.....**

Het richten van de aandacht noemen we ook wel meditatie. Het woord meditatie is afgeleid van het Latijn: meditatio. Het heeft een link met de woorden:

- meditari: wat na- of overdenken betekent
- medere, wat genezen betekent

Mediteren kun je doen, beleven en is een manier van leven en (bewust) Zijn. Het is een innerlijk deel van je mogelijkheden, je realiseert je wat je Kern is en je identificeert je niet met je verstand. Je aandacht richten/mediteren werkt, je hoeft het 'alleen maar te doen'. Omdat het fijn is samen te oefenen, ritme en regelmaat te vinden, verschillende technieken uit te proberen en zo te ervaren wat bij jou past gaan we vanaf **30 september starten met 5 lessen meditatie op zondagavond van 19.00 tot 20.30 uur.**

Bijdrage € 67,50 inclusief werkboek. Wil je meedoen, dat kan, geef je op; mondeling bij Gerard of Annet, via [info@yogatwenterand.nl](mailto:info@yogatwenterand.nl) of doormiddel van een appje 0623955261 (Annet) of een berichtje via messenger.

## **De boodschap van Water!**

Drink water! Water is veel belangrijker dan je denkt, realiseer je dat zo'n 80% van je lichaam hieruit bestaat! Zet overal waar een kraan is een glas neer. Zodra je het glas ziet, vul het en drink het leeg. Maak er de gewoonte van om bij bepaalde routines van de dag een glas water te drinken. Bijvoorbeeld vlak nadat je bent opgestaan **met wat vers citroensap bijvoorbeeld**, als je naar het toilet gaat op je werk, als je gaat koken. Drink bij voorkeur geen water uit plastic flesjes, hiermee krijg je meer microplastic binnen dan je zou vermoeden. Er zijn genoeg alternatieven te koop. En bedenk dat water een boodschap kan overbrengen! (In de volgende nieuwsbrief meer over Dr.Emoto 'De boodschap van water' en op welke manier we invloed kunnen hebben op onze omgeving.)



### AGENDA:

- De lessen starten weer op dinsdag 28 augustus om 8.45 uur
- In verband met opleidingsdagen is er op dinsdagochtend 8.45 uur geen les op de volgende data: 04 sept. / 25 sept. / 16 okt. / 06 nov.  
De avondlessen gaan op die dagen gewoon door!
- Eerste partner-les Zwangerschapsyoga vrijdag 7 september om 20.15 uur
- Meditatiecursus start zondag 30 september om 19.00 – 20.30 uur
- Start 'Lu Jong op Zondag' 2 september om 8.45 uur
- Workshop Tog Chöd (zwaardiyoga) zaterdag 1 september 9.30 uur (buiten) Hierover binnenkort meer op de website!
- Fragrance Yoga, de verborgen kracht van geur! (Data vanaf 1 augustus op de website)
- Babyontmoeting zaterdag 8 september vanaf 10.15 uur
- Shinrin-Yoga!! zaterdag 15 september van 9.30 tot 11.00 uur (buiten).  
Meer hierover binnenkort op Facebook en de website!



Namasté, Gerard en Annet