



Nieuwsbrief Samatha Yoga Centrum

April-mei 2024

“Wordt de rots in de branding bij Samatha Yoga”

Begin februari 2023 is Samatha Yoga succesvol van start gegaan met de diverse Yogalessen en een aantal muziekactiviteiten. Het eerste jaar voor Samatha Yoga Centrum was een mooie start. De yogalessen waren redelijk gevuld en de diverse (muziek) activiteiten waren redelijk goed bezocht.

Vanaf 3 maart 2024 ben ik weer terug gekomen uit India en weer veel inspiratie opgedaan. Ik wil weer graag met volle moed verder bouwen aan mijn Yogacentrum. Hieronder leest u hier meer over! Maar voordat je verder leest, graag ook even aandacht voor de Lente markt op 1 juni 2024 a.s.

Snuffel gratis aan onze Yogalessen op de Lentemarkt d.d. 1 juni 2024 en meer!!: Wil je een keer kennis maken met de yoga, bezoek ons yogacentrum (Samatha yoga centrum, Donaustraaf 177) op de Lente markt op 1 juni a.s. U kunt dan een **gratis proefles bijwonen van 10.30 tot 11.45 uur**. In de middag kunt u speeddaten met Helen van der Pol voor een **20 minuten voetreflexmassage voor 15 euro vanaf 14.00 uur tot 17.00 uur**. Het aantal deelnemers is beperkt. Verder gaat Tjarda Westerhof **snuffel kinder yoga lessen** verzorgen tijdens de Lente markt. Het een en ander zal hierover nog gepubliceerd worden op de website <http://www.samathayogacentrum.nl> en andere media bronnen van de organisatoren van de Lente markt. Dus houdt de website e.d in de gaten.

Denk je dat er meer mensen zijn die jij kent die ook interesse zouden kunnen hebben in de activiteiten van Samatha Yoga Centrum, stuur deze nieuwsbrief dan door! Alvast mijn dank!!

In deze nieuwsbrief gaan we het hebben over:



1. Nieuwe data 2024 Indiase diner concerts volgen nog
2. Bijeenkomsten samenzijn en verbinden 2024
3. Yogalessen bij Samatha Yoga Centrum 2023 en 2024
4. Overige activiteiten Indiase muziek lessen Tabla & Sitar
5. Nieuwe activiteiten Samatha Yoga Centrum 2024
6. Sluiting & vakantie Samatha Yoga Centrum

1. Indiaas Dinner Concert 19 mei 2024

We zitten weer midden in het voorjaar, dus is het weer tijd voor een Indiaas diner concert met een heerlijk mild satvisch Indiaas diner en Indiaas live muziekconcert verzorgd door Surajit Das (meester sitarist) en Sandip Bhattacharya (master in tabla). Beiden zijn inmiddels een waarlijk bekend begrip geworden binnen het siddhadorp en daar buiten. Op zondag 19 mei as zullen we weer worden opgeluisterd door de ancient sounds of India. Hierbij gaan de heren weer voor een nieuw kleurrijk raga repertoire, zoals wij dit van de beide heren gewend zijn rond 20.30 uur. Vanaf 19.00 uur tot 20.00 zijn geïnteresseerden welkom om te genieten van een vegetarische ayurvedische maaltijd. U kunt zich uiterlijk tot en met 14 mei 2024 aanmelden voor dit event via deze link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd01eB6efIESdTTieq_PUBCVdn6XuTp1d8aUXpdmZfwKDJ2EQ/viewform?usp=pp_url

U kunt zich ook aanmelden per email diana@dshooi.nl, vermeld hierbij in het onderwerp Indiaas diner concert 19 mei 2024, dan pick deze mails er makkelijk uit.

De kosten voor deze muzikale bijeenkomst + diner bedragen 25 euro per persoon. Wilt u alleen komen voor het concert, dan betaald u 15 euro. Maximaal aantal deelnemers diner + concert = 25. Hieraan kunnen dan nog 10 personen worden toegevoegd voor hen die alleen het concert willen bijwonen. Dus wees er snel bij, want vol is vol.

2. Bijeenkomst samenzijn en verbinden 2024. Toegang gratis.

Ook in 2024 zullen we van start gaan met de bijeenkomsten samenzijn en verbinden. Elke laatste zondag van de maand, Samen lunchen, film kijken, muziek maken spelletjes spelen, kunst- en gedicht voordrachten, dans- en expressie en ideeën die jullie zelf hebben. Aanmelden kan via de website of stuur bij interesse even een mail naar diana@dshooi.nl Bij voldoende (5) deelnemers gaat de bijeenkomst door. De eerste laatste zondag van de maand, zal in juni 2024 zijn. Hebben jullie ideeën of willen jullie iets presenteren of delen, dan zijn deze welkom. Ik maak de soep en alle deelnemers nemen dan wat lekkers mee om te delen met de andere deelnemers. Denk hierbij aan broodjes, taart, beleg, fruit, enz. We serveren geen vlees, vis of eieren in het yogacentrum.



<https://esle.io/>

3. Diverse Yogalessen nu bij Samatha Yoga Centrum

Samatha Yoga Centrum verzorgd diverse professionele Yogalessen die inmiddels vanaf februari 2023 succesvol van start zijn gegaan:

- 1) Stoel Yoga van 10.30 uur tot 11.30 uur, dag wordt opnieuw nader bepaald.
- 2) Zwangerschapsyoga 18.45 t/m 19.45 uur, dag wordt opnieuw nader bepaald.
- 3) Reguliere Yogalessen op de woensdag- en vrijdagavond van 19.45 tot 21.00 uur en Zondagochtend van 10.30 uur tot 11.45 uur.
- 4) In september 2024, zijn er voornemens ook te starten met de kinderyoga lessen. Laat alvast je interesse blijken, door een mail te sturen naar diana@dshooi.nl



Wil je een les een keer proberen, stuur dan een mail naar diana@dshooi.nl en betaal eenmalig een probeer prijs van 7,50 euro. Op de lente markt d.d. 1 juni 2024 is de proefles gratis vanaf 10.30 uur tot 11.45 uur.

4. Overige activiteiten:

Indiase klassieke muzieklessen Tabla en Sitar: willen mensen die de muziek horen op de Indiase diner concerten, ook zelf leren spelen of een keer een snuffel workshop bijwonen? dan kan dit. Bij voldoende deelnemers zal hiermee gestart worden. Meldt je hiervoor aan of geef je interesse aan via de mail: diana@dshooi.nl

5. Nieuwe activiteiten bij Samatha Yoga Centrum 2024:

1) Voornemen start cursus Atma Vinjana 1: de Atma Vinjana de wetenschap van de ziel/ Sankya filosofie/ 4 maanden met Yoga praktijk onderdeel. 1X in de 2 weken op zaterdag van 10.00 uur tot 15.00 uur met lunch (iedereen neemt wat mee/ik maak soep en wat lekkers)/ start bij voldoende (4) deelnemers .

De ziel benaderd vanuit de Yoga wetenschap/ subtiele – en grofstoffelijke anatomie: De antakaranah, het begrip Jivatman & Paramatman, De panca bhutas en 5 Tanmatras, de koshas, enz

Totaal 10 lessen a 250 euro.



2) Voornemen start cursus Yoga filosofie 2: de Yoga sutras van Patanjali 4 maanden met Yoga praktijk onderdeel. 1X in de 2 weken op zaterdag van 10.00 uur tot 15.00 uur met lunch/ iedereen neemt wat mee/ ik maak de soep met wat lekkers). Start bij voldoende (4) deelnemers. Wordt naast een aantal andere heilige geschriften gezien als de bijbel voor de yogi's. Er wordt o.a. ingegaan op de werking en structuur van het bewustzijn, de Yoga praktijk, De Klesas-verzoeken, De schepping als habitat voor de ziel/purusha om te komen tot Moksha/bevrijding, enz. Totaal 10 lessen a 250 euro

3) Voornemen Jaar programma cursus in wonderen & Yoga Elke eerste zondag van de maand vanaf 13.00 tot 17.00 uur. Start bij voldoende (4) deelnemers. Geestesvervoering, van diepte psychologie naar spirituele kennis en wijsheid. Het doorzien van het ego/ psyche met al haar gezichten, voor- en tegenwerkingen en de uitwerkingen die het heeft op je geestelijke en lichamelijke welzijn, de transformatie van het ego en de daadwerkelijk zuivere functie van het ego. Van dualiteit tot eenheid. Know thy self en doorzie je eigen individuele innerlijk pallet! Kosten 16 lessen 450 euro, betalen in termijnen is mogelijk.

4) Start Internationaal erkende Yoga docenten opleiding

Bij voldoende deelnemers a 5 personen zal 14 september 2024 (datum in voorbehoud) worden gestart met de Yoga docenten opleiding. De basisopleiding duurt 2 jaar, waarbij zowel de theorie als de praktijk aan bod zal komen. De informatie avond zal plaatsvinden op zaterdag 17 augustus 2024 van 14.00 uur tot 16.00 uur. U kunt zich opgeven voor deze informatie avond door een mail te sturen naar diana@dschool.nl vermeld in het onderwerp: info yogaopleiding.

De volgende vakken en onderwerpen komen aan bod:

Yoga praktijk o.a.:

Asanas, Pranayama, Mudras en Kriyas, meditatie, basis remedie Yoga, lesgeefvaardigheid

Yoga theorie o.a.:

Grofstoffelijk- en fijnstoffelijke anatomie: grofstoffelijke Anatomie, de wetenschap van de ziel (Atma Vinjana), Van geest tot lichaam, meridianen/nadhis en chakrapychologie.



Yoga filosofie: De Yogasutras van Patanjali, avontuur van het bewustzijn & alle leven is Yoga

Lesgeefvaardigheid/didactiek: Indicatie en contra indicatie yogapraktijk, juiste lesprogramma opbouw, juiste opbouw en instructie van elke yoga oefening, coaching & correctie teacher integrity code.

Basis Ayurveda & voeding: o.a. Wat is ayurveda, doel van Ayurveda, dosha typen en bijbehorende voeding adviezen.

Examen: scriptie theorie, tevens deze presenteren, 13 praktijk stages, 7 theoretische toetsen, 2 theoretische voordrachten.

Alle examens worden afgenomen conform de vereisten van de Internationale Yoga federatie.

Erkenning: In 2015 was deze opleiding additioneel HBO geaccrediteerd bij het voormalig DUC (Dutch University College) en is deze opleiding heden nog internationaal erkent door de IYF (International Yoga Federation). De opleiding wordt gegeven aan de hand van een vastgesteld lesrooster met studie plan.

Teacher trainer: Mira Diana Sylvia Hooi Internationaal erkent master of Yoga Level 1+ (teacher trainer + verdieping en bijscholing). De overige andere master levels zijn teacher of masters (Level 2 Yogacharya) en teacher of grandmasters (Level 3 Viswa acharya or satguru)

Aantal uren: De opleiding is een IYF erkende 500 uur opleiding en voldoet aan diens eisen, kwa vakken pakket en examinering.

frequentie lessen: 1x in de 3 weken op een zaterdag,

kosten totale opleiding a 2 jaar: 2904 euro of 1996,50 afhankelijk van of je kiest voor een 2 jaar of 1 jarig contract. Hoe dat precies in elkaar zit hoort u op de informatie bijeenkomst op 17 augustus 2024. Het betreft een all inclusief opleiding (lesmateriaal+ examen+ deels lunch koffie thee), betalen in termijnen is mogelijk.

5) voornemen start kinderyoga bij Samatha Yoga Centrum:
Het voornemen is om in september 2024 te starten met kinderyogalessen. Heb je belangstelling laat het ons weten via diana@dshooi.nl en laat je alvast op deelnemerslijst plaatsen. Tijdens de Lente markt op 1 juni 2024 in het siddhadorp, kun je kinderyoga snuffel lessen bijwonen.

Wellicht dat er nog activiteiten worden georganiseerd die niet in deze nieuwsbrief staan vermeld. Samatha Yoga staat op voor co-producties en samenwerking t.b.v. activiteiten die passen binnen het concept van Samatha Yoga. Wilt u een keer de Yogaruimte huren, stuur dan even een mailtje naar diana@dshooi.nl en vraag naar de voorwaarden en mogelijkheden.

Ik hoop je graag eens te ontmoeten in mijn yogalessen, cursussen en/of workshops.

Met vriendelijke groet,

Mira D.S.Hooi (internationaal erkent master of yoga/ yoga teacher en teacher trainer level 1)
Samatha Yoga Centrum
website: www.samathayogacentrum.nl
Email: diana@dshooi.nl
Telefoon: 06-43138085