

Congresimpressie



yoga...meer dan asana's
online congres zondag 8 november 2020

Introductie

Op 8 november 2020 namen 33 mensen deel aan de tiende editie van het Samsara Yoga Congres: yogadocenten met uiteenlopende achtergronden, studenten en docenten van Samsara. De deelnemers kwamen bij elkaar om via Open Space Technology met elkaar uit te wisselen rondom het thema 'Yoga...meer dan asana's. Mogelijkheden en kansen voor yogadocenten op en naast de yogamat'. Dit thema was voorbereid door een klankbordgroep van yogadocenten in februari 2020. Tijdens de congresdag droegen deelnemers zelf agendaonderwerpen aan voor deelsessies rondom het thema. Ze kozen ook aan welke deelsessies van andere deelnemers ze wilden bijdragen. Deze vorm gaf volop vrijheid en ruimte om er vanuit eigen interesse, kennis en vragen een boeiende dag van te maken. Het congres vond vanwege COVID-19 *online* plaats werd vanuit Samsara georganiseerd en gefaciliteerd. Alle congresdeelnemers ontvingen een uitgebreid congresverslag. Deze congresimpressie geeft een beknopte weergave van de congresdag en van de besproken onderwerpen.



Congresorganisatie
Mariëlle Cuijpers, Danielle Bersma, Femke
Kroonen en Romanie Graumans
Coördinatoren Samsara Yoga Docentenopleiding

Inhoud

Programma	3
Deelnemers	4
Yogasessie	5
Welkom	6
Uitleg Open Space Technology	7
Agenda maken	12
Tips dialoog	14
Tips online yogales	15
Deelsessies	17
Voorbeelden sessieverslagen	18
Voorbeelden pauzeruimtes	19
Voorbeelden actieplannen	20
Prikbord	21
Samsara Actueel	22
Advaita Vedanta	28
Reacties slotronde	29
Bedankt en tot ziens	30
Contact met Samsara	31

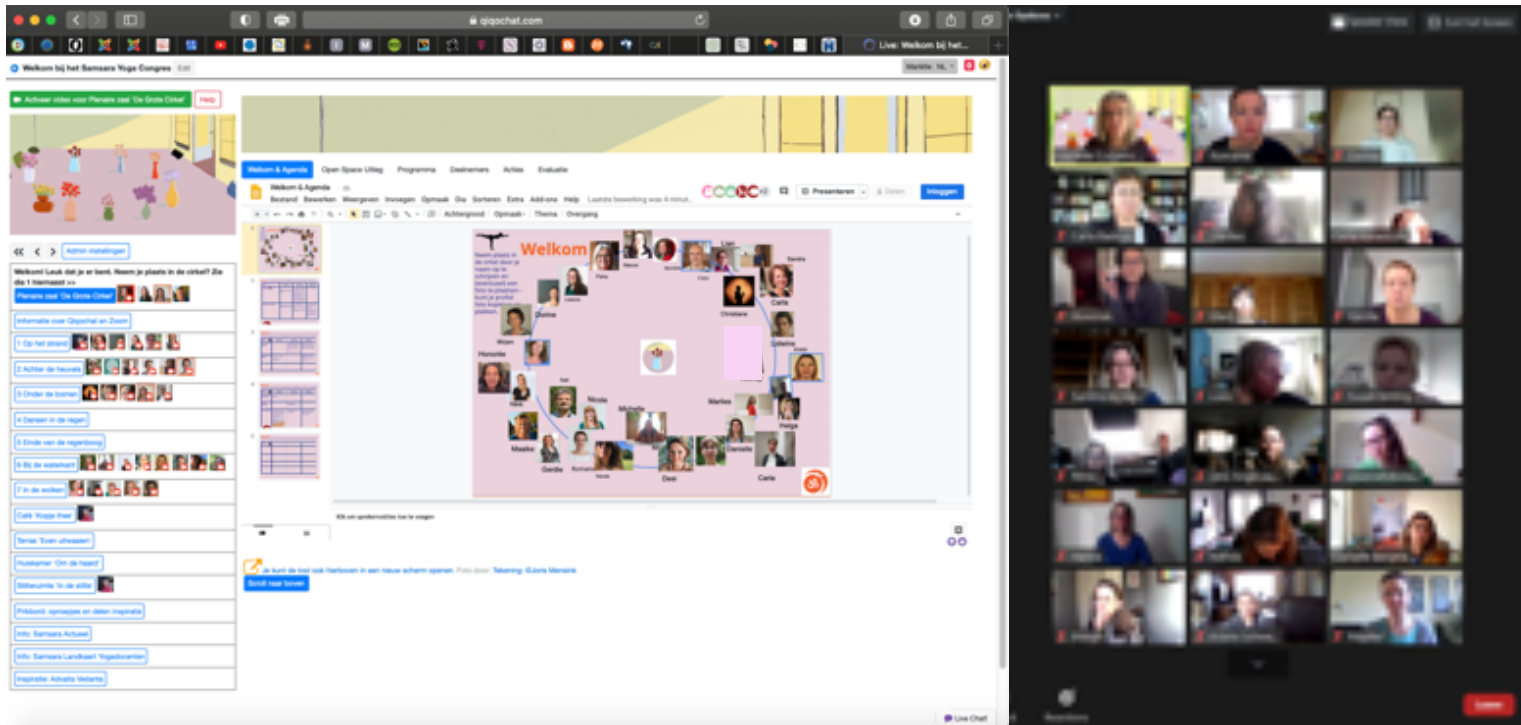


Programma

- 8.30 Digitale inloop  
- 9.00 Welkom en Yogasessie 
- 10.00 Opening Marktplaats
- **11.00 1^e sessie**
- 12.15 Lunch  
- **13.30 2e sessie**
- **14.45 3e sessie**
- 16.00 Uitwisselen ervaringen en actieplanning
- 16.30 Slotronde
- 17.00 Afscheid nemen 

Qiqochatvideo blijft open tot 18u voor napraten

Deelnemers



Digitale congressruimte in combinatie met videobellen



Yogasessie

Stilzitten met glimlach en welkom.

Intentie zetten met Garuda mudra.

Ritmische losmaakoefeningen voor rug nek en schouders.

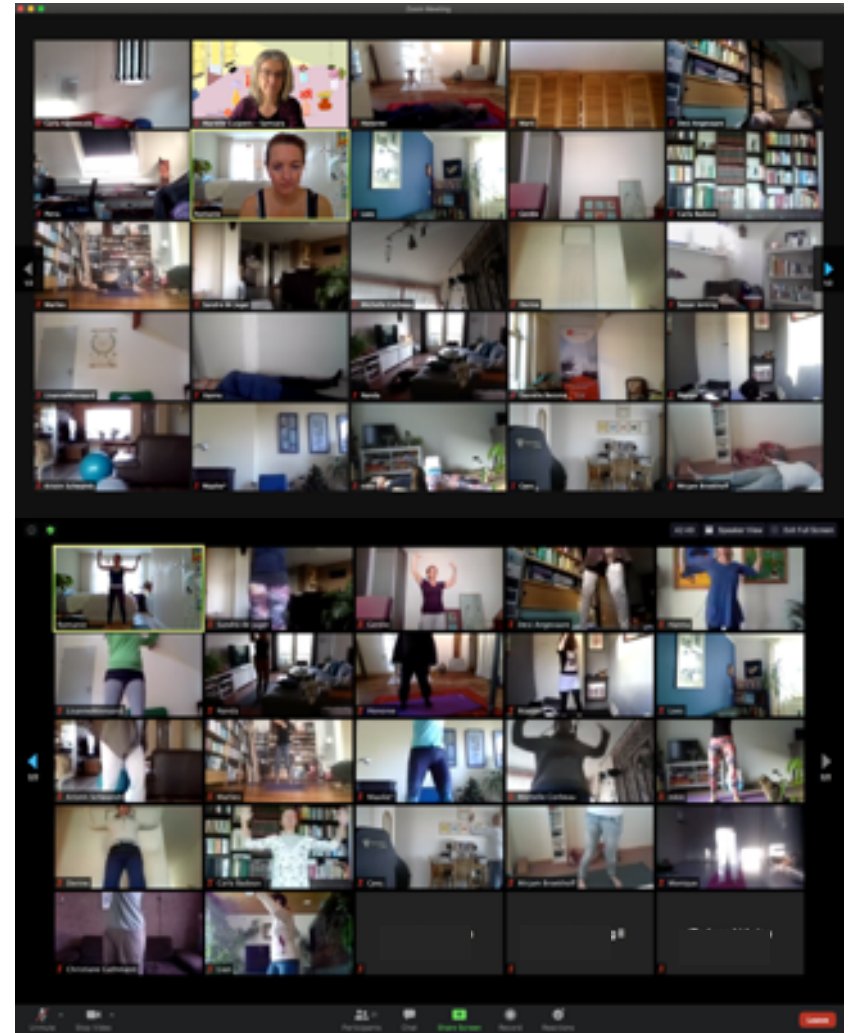
Krachtige staande houding in

Utkatasana. Geven, delen,

ontvangen, koesteren van intentie in ademflow en korte savasana.

Afsluiten met Garuda mudra en

intentie en vanuit het hart verbinden met de groep, openen van de cirkel.



Welkom

Eind jaren zestig waren er een stuk of vijf Nederlanders die terugkwamen uit India en een handvol mensen inwijdden in de duizenden jaren oude wijsheid van Yoga.

Ik probeer me vaak voor te stellen hoe Rita Beintema, grondlegster van de opleiding zonder bibliotheek met schappen vol over yoga, geen internet of budgetflight naar het warme, zonnige India, afhankelijk van deze paar gurus haar eigen weg en wijze zocht om yoga toepasbaar te maken voor het dagelijkse leven in dit kikkerland.

Meer dan vijftig jaar lager is yoga gemeengoed in Nederland. Tot voor kort vlogen we gemakkelijk naar de bakermat van de yoga voor een retreat van een maand. Online zijn er prachtige teksten, films, muziek, satsangs en lessen te lezen, zien en horen (we hebben een aantal links geplaatst in de inspiratieruimte Advaita Vedanta). Er is niet meer één guru. Er zijn er wel honderdduizenden. Van no gurus naar all gurus.

Vandaag zijn we samen tijdens ons jubileum congres. Voor de tiende keer organiseren wij dit congres waar we trots op zijn. Het Samsara Yoga Congres groeide in tien jaar uit tot een inspirerend en sterk inhoudelijk evenement waar alle yogadocenten in Nederland en België kennis en ervaring kunnen uitbreiden en uitwisselen. Inhoud en ontmoeting staan centraal tijdens de congressen, waarvan de laatste uitverkochte edities gingen over yoga en non-dualiteit, yoga en ouder worden en zwangerschapsyoga. We organiseerden het congres in Bilthoven, Amersfoort en de afgelopen jaren bij het Kontakt der Continenten in Soesterberg met meer dan honderd yogadocenten uit NL en België.

Voor de jubileum editie wilden we een bijzonder congres. Een congres dat past bij de ontwikkelingen in de yogawereld. Een congres dat gebruik maakt van de wijsheid van allen, in plaats van die ene spreker of docent. Een congres dat past bij de technologische mogelijkheden van nu. Een congres dat past bij de corona-beperkende maatregelen in onze samenleving. We kozen daarom voor een vernieuwende vorm passend in het tijdsbeeld van het 'nieuwe normaal'.

We zijn blij met de opkomst van vandaag. Het is fijn om docenten te zien die bij Samsara zijn opleid en elders, studenten, deelnemers van de bijscholingen en docenten van Samsara. We zijn ook blij dat jullie open staan voor nieuwe mogelijkheden en die die met elkaar vandaag willen verkennen. Jullie zijn voorlopers in de yogawereld.

Ik geef graag het woord aan Mariëlle Cuijpers, die samen met Danielle Bersma, verantwoordelijk is voor de organisatie van dit congres. Zij zal jullie uitleggen hoe het programma van deze dag er uit gaat zien en tot stand komt. Ik wens onszelf een prachtige, plezierige, leerzame en inspirerende dag te wensen met elkaar. Ik ben benieuwd naar wat de dag mij gaat brengen aan inspiratie, kennis en kijk er naar uit jullie gedurende de dag te ontmoeten.



Uitleg Open Space Technology



*Thema

'Yoga...meer dan asana's.

Mogelijkheden en kansen voor yogadocenten op en naast de yogamat'

***Vertrouwen op wijsheid van elke deelnemer en van de groep**

*Kaders

Samsara juicht ideeën, initiatieven en acties toe die uit dit congres komen.


Deelnemers blijven zelf verantwoordelijk voor realisatie van de ideeën, initiatieven, acties.

Deelnemers ontvangen een verslag per e-mail.

Deelnemers dragen zelf onderwerpen aan

Agenda

Yoga...meer dan asana's. Kansen en mogelijkheden voor yogadocenten op en naast de yogamat

<i>Ruimte</i> 	Sessie 1 11.00 - 12.15	Sessie 2 13.30 - 14.45	Sessie 3 14.45 - 16.00
5 Einde van de regenboog			
6 Bij de waterkant			
7 In de wolken			



Vier principes en één wet



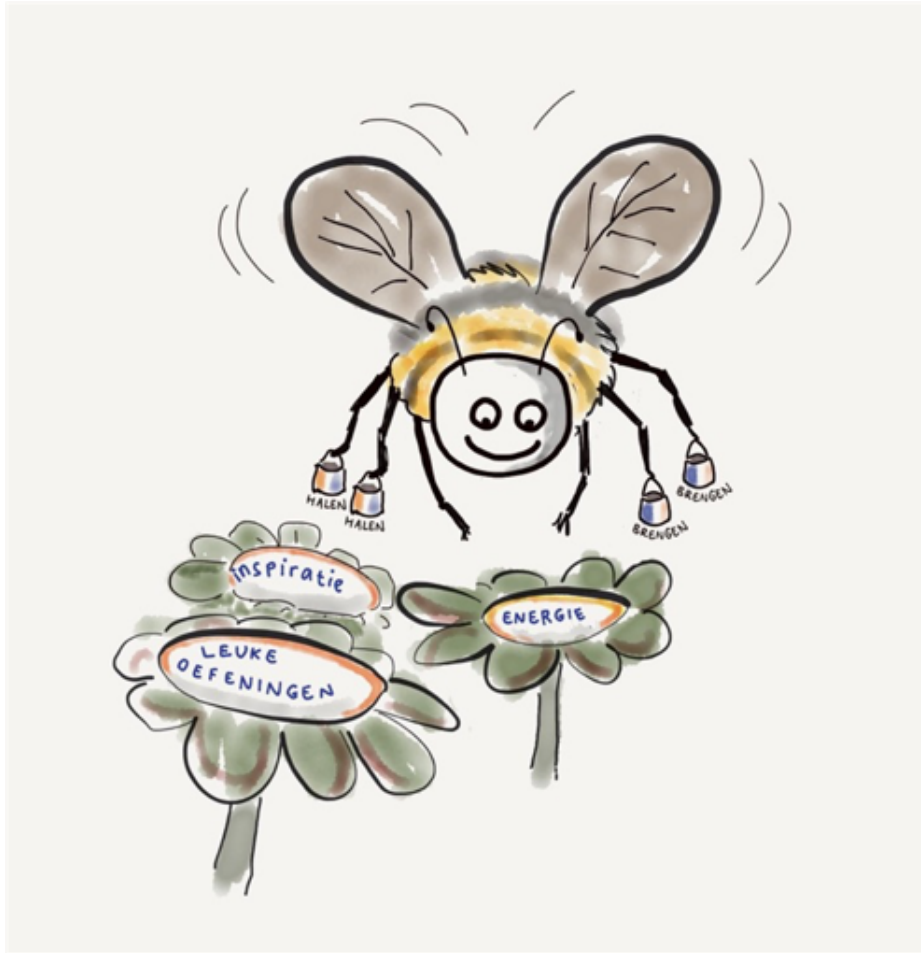
Vier principes

1. De mensen die komen zijn de juiste mensen
2. Wat er gebeurt, is het enige dat kan gebeuren: laat je verrassen
3. Het begint wanneer het begint
4. Als het voorbij is, is het voorbij

Wet van de twee voeten - mobiliteit

Als je je op enig moment tijdens de bijeenkomst in een situatie bevindt waarin je niet meer leert of bijdraagt, gebruik dan je twee voeten en ga naar een plaats die je wel bevalt.

Vrijheid, kruisbestuiving, toeval



Verslag



Verslag I Verslag II Verslag III TIPS VOOR DIALOOG TIPS ONLINE YOGALES

Verslaginformatie

Bestand Bewerken Weergeven Invoegen Opmaak Dia Sorteren Extra Add-ons Help

Achtergrond Opmaak- Thema Overgang

Verslag Sessie 1

WET VAN DE TWEE VIETEN

THEMA:
Sessieleider:
Deenemers

Belangrijkste inzichten/ideeën/conclusies/aanbevelingen:
(Je kunt schrijven, afbeeldingen of links naar websites invoegen al cetera. Dit document komt in het congresverslag voor deelnemers)


YOGA...MEER DAN ASANA'S | Samsara Yoga Congres - 8 november 2020

Agenda maken


Yoga...meer dan asana's. Kansen en mogelijkheden voor yogadocenten op en naast de yogamat

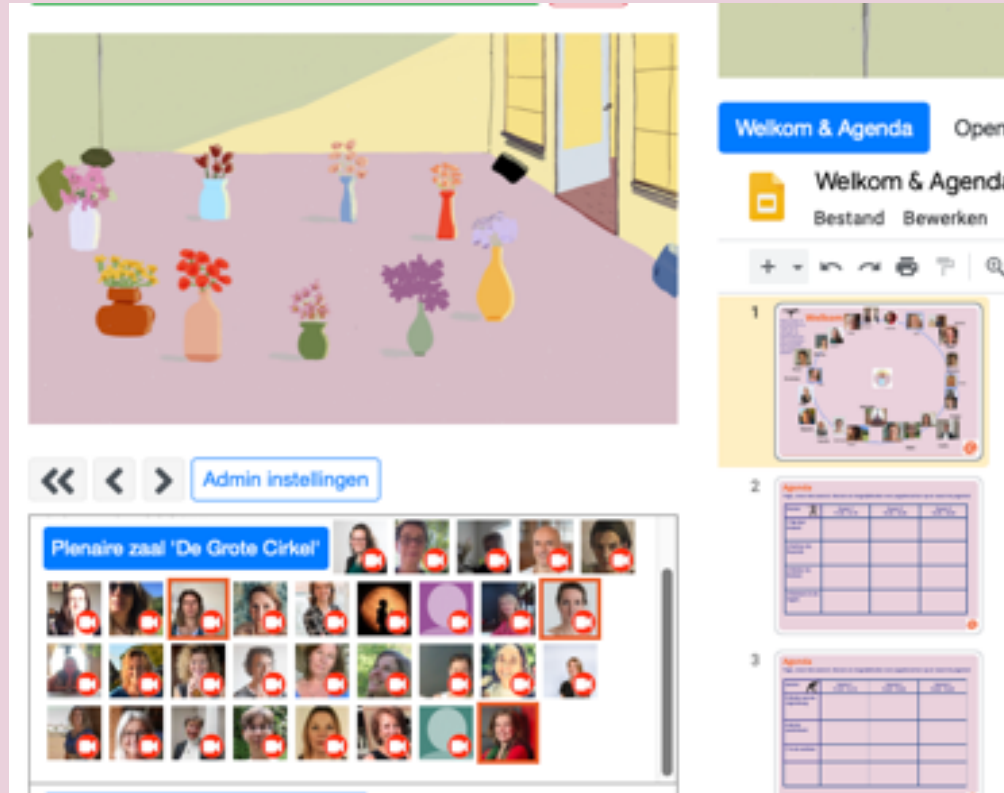
Agenda

Yoga...meer dan asana's. Kansen en mogelijkheden voor yogadocenten op en naast de yogamat

Ruimte	Sessie 1 11.00 - 12.15	Sessie 2 13.30 - 14.45	Sessie 3 14.45 - 16.00
1 Op het strand 	Ik wil graag wat delen over innovatieve mediatie (Eens) Jill Honore	online yoga lesgeven (Gerda) @Gerda , kunnen wij naar de eerste sessie of de derde sessie verschuiven? Gaaf met jullie wil graag bij sessie 1 bij Cees aansluiten en 3 daar ik zelf weer een onderwerp? Dan moet ik even afhalen: Wolven wat een leuke ballen- ik maal je mijn nummer wat. Dat is goed fijn dat je wilt delen ik gaaf online yoga omroep corona. Wat ook wel raadt en delen. Prima om dit buiten vandaag te doen. Hanneke	Oudersyoga, Lidette
2 Achter de heuvels	Wat inspireert jou en hoe bring je die inspiratie over op de deelnemers aan de yoga. Marc	Interactie binnen yoga of ja, daar heb ik behoefte aan! Mirjam heb ook ik graag een moment. Start herover ben ik met Marjolke aan het nadenken, dus ik doe graag mee (Mirjam)	Hoe bouw je een yogales op? Ik wil herover graag wat leren en ontwikkelen (Maakke) Jill Honore Leuk Maakke, ik heb er wel een voorstel. Mirjam Wil graag deelnemen had een eigen lesuur ingeland met de vraag over de afbouw van een yogales met muziek. Jill met haar goed aan.

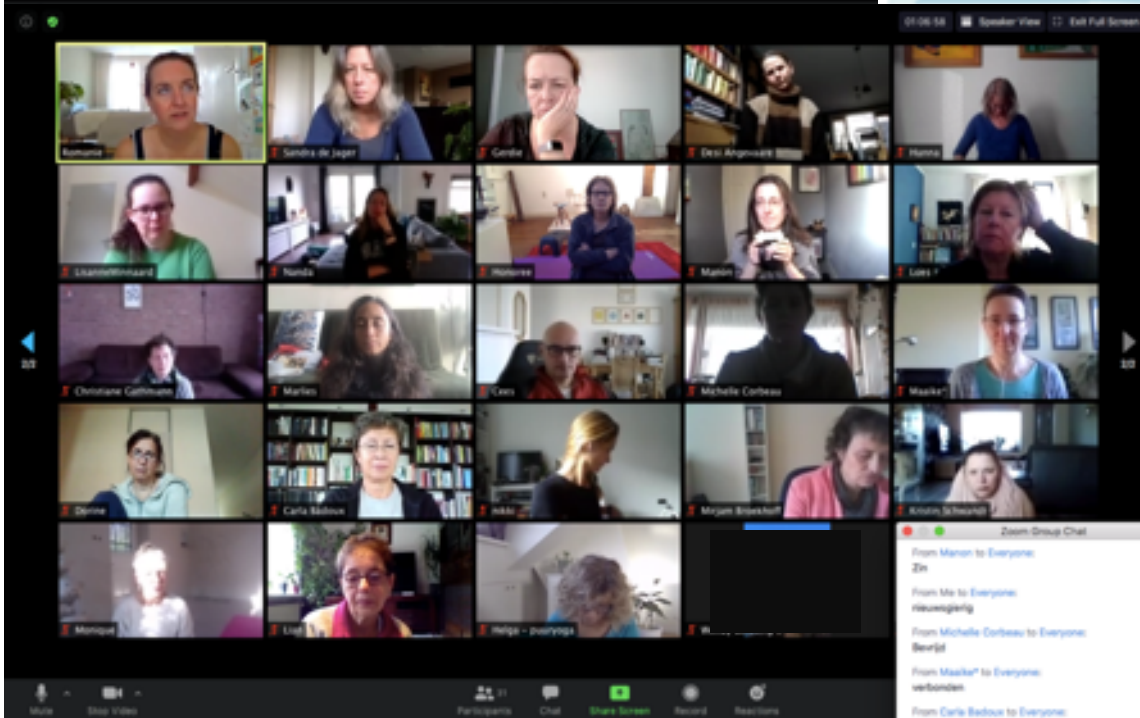
RUIMTE	Sessie 1 11.00 - 12.15	Sessie 2 13.30 - 14.45	Sessie 3 14.45 - 16.00
3 Onder de bomen 		Ademhaling Christiana Gethmann (hoort deel ik mijn ervaring gansnemen tijdens een yoga congres workshop met Yvonne Dekker en dat de cursus Goed en Beter bij Marlies Verschuif, België) Carla Babou doet hier graag aan mee	Wanneer je individuele yoga lessen geeft, kan het zinnig zijn om een samen te doen. Ik vind het leuk om samen na te denken over welke vragen bij zijn lokale met mijn onderbreken (Dorine)
4 Dansen in de regen	Yoga en seksualiteit (Eens) Ik doe graag met deze mee (Sandra) interesseert, Carla B Leuk, Christiana		Hoe kunnen we op een Samara wijze de bekendheid van onze opleiding en bijdragen vergroten? Samara Denk ik graag over mee, Christiana ik doe mee (Nicola)

Ruimte	Sessie 1 11.00 - 12.15	Sessie 2 13.30 - 14.45	Sessie 3 14.45 - 16.00
5 Einde van de regenboog 	Thuis yoga doen (Lidette)		
6 Bij de waterkant		een tarngang (aard) Krislin doet graag mee Dix leuk om eens te doen, Carla B.	
7 In de wolken	ik wil geen sessieleider zijn van deze sessie, maar zou graag de wijsheid van jullie willen vragen. Wat mij valt op is dat jongeren niet meer weten hoe ze in verbanding komen en depressie onder hen toevast. Oh ja de vraag komt bij Krislin vandaan. Hoe kan dit worden doorbroken? Wie oh wie?!	Bulgisch/ortodoxiteit combineren met yoga. Lidette Krislin doet graag mee (Eens)	everything you always wanted to know about the philosophy of yoga - open questions (Aad) Krislin doet graag mee ik doe mee (Eens)





7 In de wolken



Dialogotips

Suggesties voor het creëren van een open uitwisseling

- 1) Sessieleider licht het onderwerp toe en vraagt alle deelnemers bondig te vertellen waarom ze gekozen hebben voor dit onderwerp.
- 1) Sessieleider bespreekt verslaglegging. Kan dit zelf doen of vraagt een van de deelnemers dit te doen. Het gaat om hoofdlijnen: nieuwe ideeën, inzichten, conclusies of aanbevelingen.
- 1) Sessieleider bespreekt onderwerp en zorgt dat iedereen aan bod komt om zich uit te spreken. Of begeleidt yoga- of meditatieoefening(en) en begeleidt het gesprek daarna.



Luister vanuit je hart
Spreek voor jezelf



Tips Online Yogales

Aanvullende tip voor op de dia met tips voor online lessen: gebruik af en toe het feit dat deelnemers zichzelf ook kunnen zien. Bv. dat ze zichzelf kunnen corrigeren en de rug in neutrale positie krijgen.

Suggesties voor het online begeleiden van yoga en meditatie

- Een rustige, liefst effen achtergrond.
- Kleding die contrasteert met de achtergrond en je mat.
- Licht dat deels van voren en deels via de zijkant op je straalt. Nooit van achteren, omdat er dan 'tegenlicht' is en je slecht zichtbaar bent.
- Als de zon schijnt, gordijnen dicht, zodat de licht-donker contrasten niet te groot zijn.
- Zet de camera van de computer/laptop/tablet op 'ooghoogte'. Anders kijk je vanuit de hoogte op mensen neer en dat geeft een onprettig gevoel. (Dus een stapel boeken eronder.)
- Maak oogcontact met je cursisten als je praat; Weet waar de camera zit (plak ernaast een icoontje) en kijk regelmatig in de camera in plaats van naar het beeld van je computer.
- Als je praat, zorg dan dat je niet klein in beeld op je mat blijft, maar dichterbij gaat zitten, zodat je gezicht groot in beeld is.
- Als je met je handen praat, zorg dan dat -naast je gezicht- ook je handen in beeld zijn. Dit verlevendigt het gesprek enorm.
- Loop dus heen en weer, en stel je computer bij, zodat je optimaal in beeld blijft.



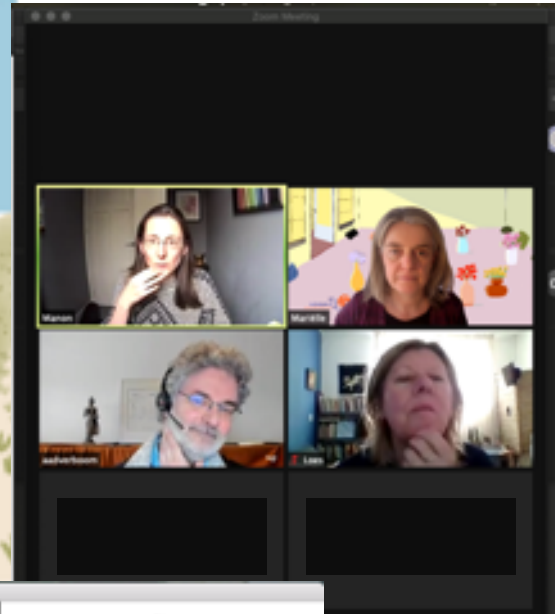
Aanvullend op hiernaast online. Ja, in zoom kunnen ze hun eigen beeld pinnen (vastzetten). Groetjes Helga

- Als de cursisten oefeningen op de mat doen, is het fijn als ze al weten wat voor oefeningen er ongeveer komen, zodat ze niet moeilijk hun hoofd hoeven te draaien; Laat ze goed kijken als jij de oefeningen verkort voordoet (zonder al teveel uitleg), zodat ze een 'visueel beeld' hebben. Dan kun je daarna, terwijl jezelf naar de cursisten kijkt, de oefeningen inpraten en ze advies, tips, betere begeleiding geven, omdat jij dan ziet hoe zij het doen.





1 Op het strand



From Meeting Host to Everyone:
pausmuziekje :-)
even weg van het beeldscherm tot 15u

From Me to Everyone:
was net vraagje hoe je het beste een muziekje kon laten horen online. heb jij daar ervaring mee marjolie?

From Meeting Host to Everyone:
heb ik vandaag geleend van Helga via camera instellingen > advanced > see, via scherm delen is het en dan > advanced

From Me to Everyone:
Dankje, heb je gelezen?

From Honoree to Everyone:
Mijn eerste online les yoga.. we zongen AUM en het was verschrikkelijk (met zijn allen.. het zong helemaal niet)

From Romanie to Everyone:
Beste manier om muziek te delen is in Zoom klikken op Share Screen. Dan kun je daar Advanced settings selecteren en de muziek van je laptop selecteren.)

From Me to Everyone:
zelf zingen lukt niet goed

From Carla Bédoux to Everyone:
kan je die later ook nog lezen

Deelsessies

Sessieronde 1

Interactieve meditatie

Inspiratie overbrengen op yogadeelnemers

Yoga en seksualiteit

Thuis yoga doen

Sessieronde 2

Online yoga begeleiden

Intervisie binnen yoga

Ademhalen

Satsang

Religie/spiritualiteit combineren met yoga

Sessieronde 3

Ouderenyoga

Opbouw van een yogales

Intake bij individuele yogalessen

Bekendheid Samsara Yoga

Filosofie van yoga



Voorbeelden sessieverlagen



THEMA: Ouderenyoga

Sessieleider: Lidwine
Deelnemers: Lian, Marlies, Hanna en Lidwine



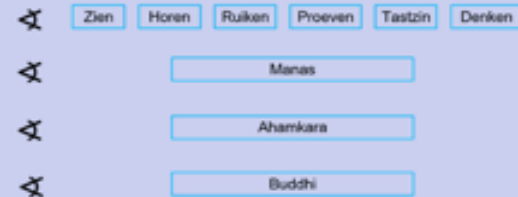
Een ding tegelijk
Wat is je doel: een leuke activiteit? Bewogen?
Muziek
Atributen
Benader de ouderen niet als kinderen
Benoem niet links of rechts want juist die oriëntatie is lastig
Kijk naar welke mensen in de groep zitten niet per se als "ouderen met een beperking die niet veel kunnen"
Werken met thema's:
Chakra's (oppervlakkig), korte cursus
Meridianen
→ dit is afhankelijk van doelgroep
Wees bewust van de klachten van de ouderen
Altijd een stoel in de buurt
Ouderenyoga: verzorgingshuizen, buurthuis → erg divers

THEMA: Satsang

Sessieleider: Lieve
Deelnemers: Gees, Lieve, Nico, Kristin, Michèle, Marlies, Wendy, Susan, Niels

Belangrijkste inzichten/ideeën/conclusies/aanbevelingen:
De kunst schrijven, afbeeldingen of links naar websites toevoegen of oeffenen. Dit document komt in het congresvenster voor deelnemers.

Zintuiglijke objecten, de wereld



THEMA: Bijscholing Yoga en seksualiteit

Sessieleider: Loes
Deelnemers: Loes, Susan, Carla, Nanda, Christiane, Lisanne, Wendy, Sandra, Kristin, Honoree

Belangrijkste inzichten/ideeën/conclusies/aanbevelingen:
De kunst schrijven, afbeeldingen of links naar websites toevoegen of oeffenen. Dit document komt in het congresvenster voor deelnemers.

Exploreren mogelijkheden, kansen en uitdagingen voor een bijscholing c.q. specialiteit Yoga en seksualiteit. Wat is de behoefte, hoe dit doen vanuit de advaita-traditie.
besproken punten n.a.v. de vragen van Loes:
*Is hier behoefte aan? Is dit een waardevolle toevoeging aan het aanbod?
*Wat is de doelgroep specifiek?
*Vanuit de non-duale filosofie waarop Samsara stoelt
*Wat is het mannelijke perspectief? Mannelijke deelnemers? Mannelijke docent?
*Terminologie/begripbepaling/woordkeuze ook in titel

Besproken punten/opmerkingen: aanraking, bekkenbodembespreken, bespreekbaar maken beladen onderwerp: openheid creëren, religie, achtergronden vanuit yogafilosofie: Tantra, onthouding, trauma, belang eigen verhaal versus professionaliseren en de verhouding qua inhoud en tijd daartussen, grensoverschrijding en grenzen, schuld en schaamte behandelen als belangrijke emoties, fysieke klachten (pijn bij vrijen) en oorzaken,

THEMA: spiritualiteit en religie combineren met yoga

Sessieleider: Lidwine
Deelnemers: Gees, Loes, Susan, Nicole en Lidwine

Belangrijkste inzichten/ideeën/conclusies/aanbevelingen:
De kunst schrijven, afbeeldingen of links naar websites toevoegen of oeffenen. Dit document komt in het congresvenster voor deelnemers.

Geen religie kan vrijheid of genot zijn
Grote namen in de yoga: er is geen plaats voor religie in de yoga
Kijk welke mensen voor je zitten en pas je daarop aan, let ook op dat je wel jezelf blijft
Gebruik yama's en niyama's
Tweewerld komt vaak door de mengingen van de mensen in de religie, niet vanuit jezelf



Voorbeelden pauzeruimtes

Terras 'Even uitwaaien'

Links naar websites met lunchgerechten:

[De Groene Meisjes: Lekkere lunchgerechten voor mensen die thuiswerken](#)

[Viviane van Dyck: Inspiratie om echt gezond te koken](#)

[Uit Paulines Keuken, lekker mooie en echt gemakkelijk: Lunch](#)



Stilteruimte 'In de stilte'

I'M JUST
HERE FOR THE
SAVASANA



Huiskamer 'Om de haard'



Café 'Kopje thee'

Probeer eens
iets...



Voorbeelden actieplannen

Wat	Wie	Wie nog meer	Wanneer
Interactieve meditatie doen met een yogagroep	xxx	xxx	xxx.
Een concept intake-lijst maken met vragen voor een traject individuele lessen	xxx	xxx	xxx
Verslag maken van alles wat er heeft plaatsgevonden	xxx	xxx	xxx
Moodboard Samsara zachtheid, liefdevol, openheid en eigenheid	xxx	xxx	xxx



Prikbord

Fijn zo'n introductiesessie
Dank je wel!

super initiatief! Verheug me op
zondag.

Geweldig leuk
gedaan!
Ik heb er zin in!

Klik op een
notitieblaadje,
sleep weg en
schrijf je
bericht.

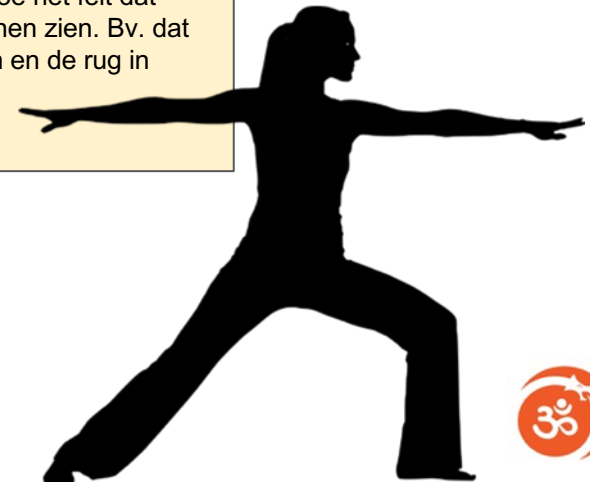
OPROEPJE is er iemand
yogadocent voor ouder en kind
of heeft interessante informatie
hierover?
graag contact

Boekentip voor Yoga en Religie: Jezus en de Yogi
van Wolter Keers!

Aanvullend op hiernaast
online. Ja, in zoom kunnen
ze hun eigen beeld pinnen
(vastzetten). Groetjes

Aanvullende tip voor op de dia met tips voor
online lessen: gebruik af en toe het feit dat
deelnemers zichzelf ook kunnen zien. Bv. dat
ze zichzelf kunnen corrigeren en de rug in
neutrale positie krijgen.

Boekentip!



Samsara Actueel

Aankomende bijscholingen live en online



Omgaan met polariteit

Winterweekend met Loes van der Mee: een inspirerende 3-daagse (16,17,18 januari 2021) over het omgaan met o.a. vreugde/verdriet, geven/ontvangen te Schiedam.

Lees verder... <https://samsara.nl/omgaan-met-polariteiten/>



Savasana

Een kers op de taart of een uitdaging in overgave? Drie intensieve dagen, start 11 maart 2021 te Schiedam

Lees verder... <https://samsara.nl/8016-2/>



ONLINE: Yoga voor Ouderen

Ouderen meenemen op een reis, om te ontdekken wat ze nog wel kunnen. ONLINE Start 25 maart 2021

Lees verder... <https://samsara.nl/ouderen/>



Yoga en Voeding Weekendretraite

Heerlijk jezelf onderdompelen in gezonde voeding en yoga 4-5-6 juni 2021, Hof van Kairos, Winterswijk

Lees verder... <https://samsara.nl/yoga-en-voeding-weekendretraite/>

>> Meer informatie over [actuele bijscholingen](#)



Hoe het gaat met Samsara?

Hoe is het nu bij Samsara? Deze vraag kreeg Romanie Graumans, directeur van Samsara, als ze vertelde over de yogadocentenopleiding. In aanloop naar de jubileumeditie van het Samsara Yoga Congres kijken we terug op een aantal gebeurtenissen dit jaar en praten we over hoe het nu is met Samsara.

'Gelukkig kan ik, ondanks de enerverende tijden, zeggen dat het goed gaat met Samsara. Vier jaar geleden verhuisden we de basisopleiding naar Schiedam en dit jaar studeerde onze eerste lichter hier af. We hebben genoten van hun scripties en eindpresentaties. Nadat vanaf halverwege de jaren tachtig yogadocenten in Bilthoven en vervolgens vanaf 2016 in Bunnik hun diploma ontvingen, nu dus een lichter yogadocenten vanuit de locatie in Schiedam. De rode draad blijft dat Samsara yogadocenten elk op hun eigen wijze vorm geven aan hun yogabeoefening en docentschap.

Live Zoom Lesdagen

Gelukkig konden we hen in levende lijve hun diploma overhandigen en konden hun familie en vrienden en de rest van het docententeam de diplomadag via Zoom online bijwonen. Vanaf maart werd het runnen van een docentenopleiding door de coronamaatregelen namelijk ineens heel andere koek. Geen lessen meer in de studio mogelijk. Ik ben ontzettend trots op het hele docententeam en alle studenten dat we in een hele korte tijd met zijn allen over zijn gegaan naar live lesdagen via Zoom.

Het was een investering in tijd en energie om iedereen gemotiveerd online te krijgen maar eenmaal online waren de ervaringen ontzettend goed. Er zijn genoeg mogelijkheden om de inhoud van lessen over te brengen, de onderlinge verbinding bleef voelbaar en de kwaliteit van de dialoog, de ruimte voor inspanning en ontspanning, een lach en een traan hebben ons echt aangenaam verrast. Natuurlijk leenden niet alle lessen zich voor een virtuele omgeving en die lessen hebben we dan ook later kunnen herplannen.

Twee eerstejaarsgroepen

Precies in de lockdown periode startte de werving voor het nieuwe studiejaar en ook dat was een spannende periode. Durven mensen in deze tijd te starten aan een vierjarige opleiding?

Misschien wel mede door de omstandigheden, merkten we dat er een groeiende interesse was in ons eerste jaar. We ontmoeten aankomende studenten met een langgekoesterde wens om zich te verdiepen in yoga en mensen die door de omstandigheden echt klaar waren om opnieuw naar hun werk en leven te kijken.

Toen de lockdown voorbij was, zaten in we in korte tijd vol. Normaliter kunnen we wat meer studenten kwijt maar met de handhaving van de 1,5m moesten we onze studiegroepen kleiner maken.

Durfdn we de stap te nemen om een tweede groep te starten? Dat zou voor het eerst in de geschiedenis van Samsara zijn. We waagden de gok en een ruim een week voor aanvang van het studiejaar konden we alle belangstellende groen licht geven om te starten. We geven dus nu les aan twee groepen eerstejaars.

Online en offline bijscholingen

In ons bijscholingenaanbod is ook het een en ander veranderd. Door de kracht van online die we ontdekten, hebben we nu meer bijscholingen die we online aanbieden. Vooral voor de korte bijscholingen is deze manier van lesgeven heel passend en wordt hoog gewaardeerd door de deelnemers. De bijscholingen zijn op deze manier ook voor een bredere groep toegankelijk omdat het bezwaar van lange reistijd weg valt.

Online jubileumeditie Samsara Congres

Al vroeg in het voorjaar besloten we ons congres online te gaan geven. Een logische stap die past bij onze visie dat we aan moeten blijven sluiten bij het hier en nu en de manier waarop mensen in het leven leren, studeren, elkaar inspireren. En een mooie keuze die in deze corona-periode past bij de jubileumeditie. Marielle Cuijpers heeft, als organisator van het congres, al veel ervaring opgedaan met meetings in online omgevingen. In samenwerking met Danielle Bersma en Joris Mensink heeft zij een prachtige virtuele Samsara Congres locatie met verschillende ruimtes ontwikkeld waar we elkaar op 8 november 2020 met een groot aantal andere yogadocenten gaan ontmoeten. Met behulp van de Open Space Technology bepalen we met elkaar de agenda van de dag. Iedereen zorgt met elkaar en voor zichzelf dat de congresdag informatief, inspiratievol, interessant en gezellig is. De eerste previews en proefsessies met de deelnemers hebben plaatsgevonden en de reacties zijn ontzettend goed.

Dus, als je vraagt: Hoe gaat het met Samsara? Het gaat goed. Dank je wel.



Diploma-uitreiking 4e jaars juni 2020 te Schiedam

Lees de nieuwste artikelen van Samsara



Yoga en fibromyalgie

In dit artikel beschrijft Danielle Bersma met Nathalie van Roon (Samsara yogadocent en eigenaar Miracle Yoga) de belangrijkste tips uit haar eindscriptie: 'Hoe kan Yoga bijdragen aan pijnverlichting bij fibromyalgie?'

[>>lees verder](#)



Yoga op en naast de mat

De dreiging om ziek te worden van het Covid-19 virus en maatregelen om fysiek afstand te houden beïnvloeden het dagelijks leven ingrijpend. Hoe ga je met deze situatie om, wat betekent yoga daarbij?

Danielle Bersma en Mariëlle Cuijpers yogadocenten en mede-coördinatoren van Samsara spraken hierover via videobellen, de manier waarop ze nu contact houden met elkaar.

[>>lees verder](#)



Bij het artikel 'Yoga op en naast de mat' hoort ook het videofilmje 'Ademserie in lig'

[>>bekijk filmpje](#)



Casestudie Ana: Mediteren is (ook) een ontspanningsoefening

Loes van der Mee, docent Meditatie bij Samsara en yogadocent, beschrijft de ervaringen van cursist Ana rondom 'omgaan met spanning' in de yogales.

[>>lees verder](#)

>> Op de website van Samsara staan [meer artikelen](#)



Boeken verkrijgbaar via Samsara



[>>meer informatie](#)

In kopievorm verkrijgbaar

- **Het kroonjuweel van Wijsheid** door Shankara
[>>meer informatie](#)
- **Echt zijn** door Rita Beintema
[>>meer informatie](#)
- **Van vrouw tot vrouw** door Rita Beintema
[>>meer informatie](#)
- **Stilzitten** door Rita Beintema
[>>meer informatie](#)
- **Herstel zelf je spierkracht** door Rita Beintema
[>>meer informatie](#)

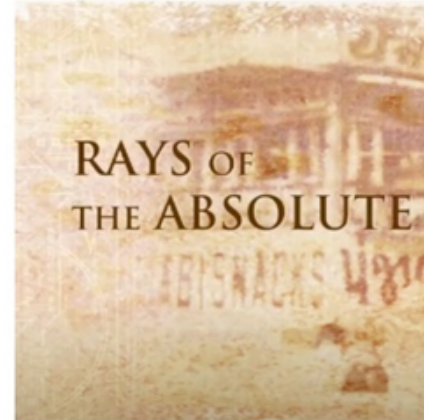
Advaita Vedanta

Samsara kent haar oorsprong in de hatha yoga, jnana yoga en de onderwijstraditie van de Advaita Vedanta. Hieronder staan enkele interessante bronnen als voorbeeld en verdieping in de achtergrond van Samsara.



Vimala Thakar,
**Commentaar op de
Bhagavad Gita** vertaald
door Rita Beintema
>>Klik hier
(Tekst, website Samsara)

<https://samsara.nl/commentaar-op-bhagavad-gita-vimala-thakar-vertaald-rita-beintema/>



Nisargadatta Maharaj,
Rays of the Absolute
>>Klik hier
(Film, Youtube)

<https://www.youtube.com/embed/ugK51abLMtI>



**Aandacht, inzicht en
bevrijding** door Daniëlle
Bersma en Aad Verboom
>>Klik hier
(Tekst, website Samsara)

<https://samsara.nl/aandacht-inzicht-bevrijding/>

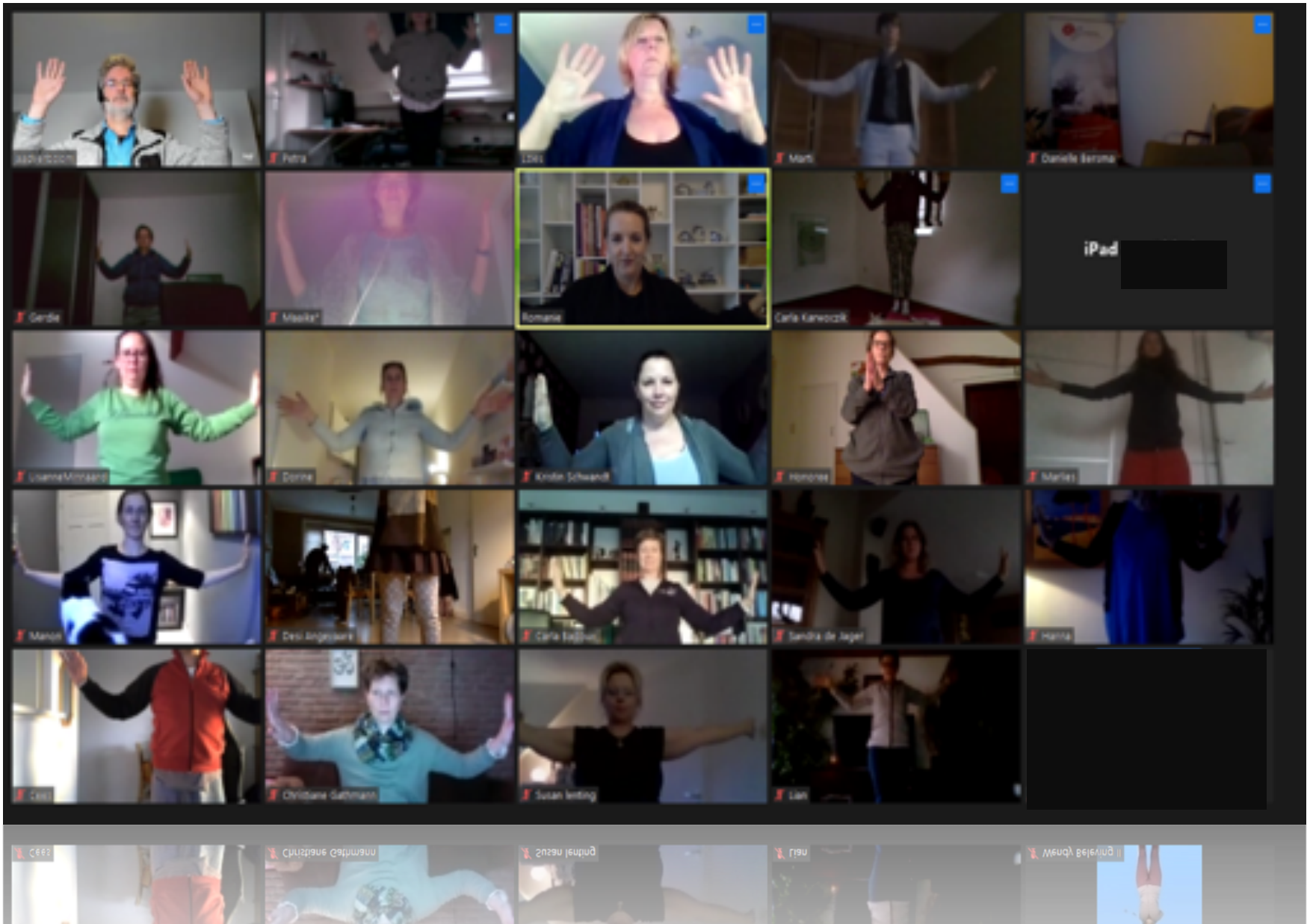


Ramana Maharshi,
Self Inquiry
>>Klik hier
(Audioboek, Youtube)

<https://www.youtube.com/embed/ymvj01q44o0>



Bedankt en tot ziens!



Contact met Samsara

Samsara Yoga Docentenopleiding leidt reeds ruim 35 jaar op tot erkend yogadocent en biedt aantrekkelijke bijscholingen en congressen aan voor yogadocenten. We zien yoga als een ontdekkingsreis. Een weg naar harmonie, vrijheid en ontspanning door bewust en met respect te oefenen met wat er is.

Samsara Yoga weet Oosterse ervaring en wijsheid te integreren met Westerse kennis. De basis van de opleiding bestaat uit eeuwenoude waarheden uit de yoga. Studenten krijgen via de eigen ervaring inzicht in de fysieke, energetische en geestelijke werking van yogahoudingen, verrijkt met actuele Westerse wetenschappelijke kennis over het lichaam.

Samsara Yoga is gebaseerd op de filosofische stroming Advaita Vedānta (non-dualisme) uit India. Deze filosofie sluit het meest aan bij hoe je al bent. Bekende yogi's vanuit deze filosofie zijn Sri Ramana Maharshi en Sri Nisargadatta Maharaj. Centraal in yoga beoefenen en mediteren staat het observeren en dat is overal en altijd mogelijk, ook in je dagelijks leven.

In de Advaita wordt gezegd: 'Je bent er nu al helemaal klaar voor', je kunt op elk moment de uitnodiging oppakken om te gaan observeren en dan eens zien wat je ontdekt.

Ben je yogadocent? We zien je graag bij een van onze bijscholingen, abonneer je op onze gratis [nieuwsbrief](#) om op de hoogte te blijven.

Wil je graag yogadocent worden en starten met de opleiding? Kom dan naar een van onze open dagen, zie onze [website](#), [Facebook](#) of [Instagram](#) of stuur een [e-mail](#).

