



## Nieuws van Yoga Twenterand december 2015



**Op dinsdag 22 en woensdag 23 december is er gewoon les!  
Op donderdag 24 december is er geen les en ook in de week  
van 28 december tot 1 januari zijn er geen lessen!**

Als donderdag je lesdag is (zwangerschapsyoga of hatha yoga) dan kun je deze les inhalen op dinsdag 22 of woensdag 23 december. Mocht dat in de komende week niet lukken mag je ook in 2016 een extra les afspreken!

### Nieuwigheden voor 2016:

- Start van de lessen hangmatyoga **6 januari 2016**
- Nieuwe rooster **Lu Jong op Zondag** binnenkort op de website
- Meditatie en meer ..... vanaf januari op de website
- Op dinsdag **19 april, 10 mei, 24 mei en 14 juni** is er om 8.45 uur geen hatha yoga les, noteer dat alvast op je kalender! Mogelijkheden voor het inhalen van deze lessen worden te zijner tijd gegeven
- In de loop van 2016 meer informatie over **ademcoaching** en **HeartMath!**

# Sometimes it's okay if the only thing you did today was breathe.

De partnerlessen voor de zwangerschapsyoga staan gepland op:

Vrijdag 22 januari 2016

Vrijdag 12 februari 2016

Vrijdag 19 maart 2016

Vrijdag 22 april 2016

Vrijdag 20 mei 2016

Vrijdag 17 juni 2016

Deze lessen beginnen om 20.00 uur

Opgeven kan via [info@yogatwenterand.nl](mailto:info@yogatwenterand.nl) of mondeling bij Annet.

**Voor wie in de kerstvakantie nog wat yoga wil doen, hier de kerst-zonnegroet:**



## Boekweit-mousse met warme appeltjes

Bij boekweit denken veel mensen dat dit een graan is, maar eigenlijk is 't een fruitzaad. Boekweit is glutenvrij en daarom een verrijking om mee te bakken en koken voor mensen met een gevoeligheid en of intolerantie hiervoor. Boekweit is eigenlijk te scharen onder de groep 'superfoods':

- er zit een stofje in (rutine) wat ontstekingen remt en ons beschermt tegen hart- en vaatziekten
- bevat oa veel magnesium, ijzer en vitamine B
- houdt de bloedsuikerspiegel in balans en je voelt je lang verzadigd
- bevat veel vezels

Een bijkomend voordeel is dat 't relatief goedkoop is, helemaal als je kijkt naar de enorm grote voedingswaarde van dit product.

Een favoriet onderdeel winterse-ontbijtjes zijn warme appeltjes met o.a. kaneel. Dit verveelt nooit en geeft zo'n heerlijk winters verwarmend gevoel, daarnaast ruikt je huis ook meteen verrukkelijk!

Ingrediënten:

(Mousse)

- 1/3 cup boekweit (1 nacht geweekt in water)
- 7 eetlepels amandelmelk
- 1 dadel
- 1 eetlepel chiazaadjes
- een paar geweekte amandelen (5) of een schepje amandelschaafsel
- 1/2 theelepel kaneel
- 3/4 banaan (of 1/2 als hij erg groot is)

(Appel)

- 1 (zoetzure) appel
- ruime theelepel kokosolie
- 1/2 theelepel kaneel
- 1/2 theelepel speculaas & koekkruiden
- pecannoten

Doe alle ingrediënten voor de mousse in een keukenmachine en laat deze draaien tot 't de substantie van een mousse/crème heeft. Op gevoel eventueel nog wat amandelmelk toevoegen als dit nodig lijkt. Bak de appel op middelmatig vuur in kokosolie en voeg de kruiden toe. Pak een leuk potje/schaaltje/glas en schep er wat mousse in, dan een laagje appeltjes en wissel dit af, eindig met appeltjes. Voeg als garnering als laatste bovenop nog wat gehakte pecannootjes toe.



## **Toen ik van mijzelf ging houden**

**Tekst die Charlie Chaplin schreef op zijn 70e verjaardag op 16 april 1959.**

Toen ik van mijzelf ging houden, ontdekte ik dat angst en emotioneel lijden slechts waarschuwingstekens zijn, dat ik in strijd met mijn waarheid leefde. Tegenwoordig weet ik dat dit AUTHENTICITEIT is.

Toen ik van mijzelf ging houden, begreep ik hoezeer het iemand kan krenken als ik probeer mijn behoeften aan de ander op te dringen, ondanks dat ik wist dat het niet het juiste moment was en de ander was er niet klaar voor, en zelfs als ik die ander was. Tegenwoordig noem ik het RESPECT.

Toen ik van mijzelf ging houden, ben ik gestopt met hunkeren naar een ander leven, en kon ik zien dat alles om me heen me uitnodigde om te groeien. Tegenwoordig noem ik het VOLWASSENHEID.

Toen ik van mijzelf ging houden, begreep ik dat ongeacht de omstandigheden, ik altijd op de juiste plaats en tijd ben, en dat alles op precies het juiste moment gebeurt. Zo vond ik rust. Tegenwoordig noem ik het ZELFVERTROUWEN.

Toen ik van mijzelf ging houden, ben ik ermee opgehouden mijzelf van mijn tijd te beroven, en ben ik gestopt met het bedenken van geweldige projecten voor de toekomst. Tegenwoordig doe ik alleen dat wat me vreugde en geluk brengt, waar ik van hou en waardoor mijn hart jubelt, en ik doe het op mijn manier en in mijn eigen tempo. Tegenwoordig noem ik het EENVOUD.

Toen ik van mijzelf ging houden, heb ik me bevrijd van alles dat niet gezond voor me is –

eten, mensen, dingen, situaties, en van alles dat me neerhaalde, weg van mezelf. In eerste instantie noemde ik deze houding gezond egoïsme. Tegenwoordig weet ik dat het ZELFLIEFDE is.

Toen ik van mijzelf ging houden, heb ik het opgegeven om altijd te proberen gelijk te hebben, en sindsdien had ik minder vaak ongelijk. Tegenwoordig heb ik ontdekt dat het BESCHEIDENHEID is.

Toen ik van mijzelf ging houden, weigerde ik nog langer in het verleden te leven en zorgen over de toekomst te maken. Nu leef ik enkel nog voor dit moment, daar waar alles gebeurt. Tegenwoordig leef ik iedere dag bij de dag en noem het VERVULLING.

Toen ik van mijzelf ging houden, zag ik in dat mijn denken me in verwarring kan brengen en ziek kan maken. Maar toen ik het met mijn hart verbond, werd mijn denken een belangrijke bondgenoot. Tegenwoordig noem ik deze verbinding WIJSHEID VAN HET HART.

We hoeven niet langer bang te zijn voor conflicten, confrontaties of welk probleem dan ook met onszelf of anderen. Zelfs sterren botsen tegen elkaar, en met hun uiteenbarsten worden nieuwe werelden geboren. Tegenwoordig weet ik, dat is HET LEVEN...

**Fijne feestdagen, Namasté, Gerard en Annet (Roshni)**