



e-book

ZO KRIJG
JE MEER
VERDIEPING
IN JE
YOGAFLOW



HALLO

Yoga is meer dan alleen een je yogamat uitrollen en erop plaats nemen. Yoga is een lifestyle. Een manier van leven waarbij je hetgeen wat je op de mat leert ook meeneemt in het echte leven. Want je wilt niet alleen ontspannen zijn op de mat, je wilt ook rustig blijven als je in de rij staat te wachten en er iemand voordringt.

Ik ben Laura Louise van De Online Yogajuf. Een paar jaar geleden snakte ik naar meer ontspanning. Dus rolde ik mijn mat uit, deed een Youtube-video aan en liet de magie tot me komen. Je raadt het al: het werkte maar mondjesmaat. Maar ik geloofde wel in de magie van yoga. Alleen ik had nog niet de juiste tools om het ook daadwerkelijk toe te passen in mijn leven. Zo ontstond mijn zoektocht naar mijn yoga journey.

Ik deed yoga bij een sportschool, ging naar een yogastudio en kwam uiteindelijk terecht bij een heel fijne yogajuf. Ik leerde bij Ria Suyderhoud dat yoga meer is als wat je op je matje doet. En ik leerde vooral dat als je opzoek bent naar magie, de magie zich ook een weg naar jou weet te vinden. Een lange wandeling langs het strand, een avondje in bad met een goed boek, buiten een vuurtje maken of een lekkere vegetarische maaltijd bereiden. Voor mij zit ook hier de yogafilosofie in. Datgene doen wat je ziel en je lichaam voedt. En dat ook nog eens met je volledige aandacht doen. Wauw!

Ik heb geleerd dat de magie van yoga tot je komt wanneer je ook daadwerkelijk meer verdieping geeft aan je eigen yogaflow. Die verdieping zit 'm bijvoorbeeld in het vormen van een ritueel of door het ontwikkelen van selfcare, maar zeker ook met verbinding zoeken met jezelf.

In dit e-book vertel ik je over 5 mooie manieren om meer verdieping te geven aan je eigen yogaflow. Want als we met z'n allen meer magie kunnen creëren, weet ik zeker dat de wereld een stukje mooier wordt.

liefs van laura



WAT IS YOGA?

Wat is yoga? Laten we eens bij het begin beginnen. Yoga is al duizenden jaren oud. Alleen dat idee vind ik al ontzettend magisch. Soms denken mensen dat yoga iets religieus is. Maar dat is niet waar. Hoewel yoga wel uit het oude India komt, was het vooral bedoeld om het lichaam klaar te maken voor meditatie. Waarbij yoga werd gezien als een manier om je zintuigen te beheersen.

Yoga geeft mensen al duizenden jaren een sterker lichaam, een vriendelijke mind, een geest die vrij is van verlangens en een lichaam dat beter is opgewassen tegen ziektes. En dat allemaal om uiteindelijk zo lang mogelijk in meditatiehouding te zitten.

Over wat het woord yoga betekent zijn de meningen verdeeld. Zo staat er in de oude Indiaase geschriften, de Veda's, dat het woord yoga staat voor verbinden of discipline. Later staat er ook dat yoga de geest tot stilte brengt. Maar wat yoga nu precies betekent is dus lastiger te achterhalen.

Nu is yoga natuurlijk al een hele lange tijd opgepikt door de Westerse wereld. En dat is niet gek, als je kijkt naar de voordelen van yoga. Yoga introduceren in je leven is dus simpelweg goed voor je lichaam.

Je wordt er meer flexibel van, je wordt sterker en het is goed voor je immuunsysteem. Maar wij hebben niet meer de tijd (en de zin) om uren op een meditatiekussen door te brengen. We doen ook geen yoga meer om verlicht te raken. Toch?

Yoga is dus in de duizenden jaren flink veranderd. Maar wat gebeurt er als we deze eeuwenoude manier introduceren in ons dagelijkse leven waardoor we elke dag *nét* even een beetje meer verlicht raken. Net even wat zachtere lijnen in ons gezicht krijgen, *nét* even wat meer ontspannen zijn, *nét* even wat vriendelijker reageren *én* net even wat meer ons licht schijnen? Dat noem ik magie.

Laten we snel kijken hoe we deze yogamagie kunnen versterken!



1. GREËER EEN RITUEEL RONDOM JE YOGAFLOW

Rituelen zijn wat mij betreft een ontzettend mooi iets. En hoewel je misschien in eerste instantie schrikt bij het woord ritueel, zit ons leven al barstens vol rituelen. Bijvoorbeeld elke zondag in bed ontbijten met een serie of op vrijdagmiddag een wandeling in het stadspark. En wat denk je van de feestdagen of je verjaardag. Rituelen geven glans aan alledaagse bezigheden, juist omdat je weet wat je kan verwachten.

Maar ik geloof ook dat een ritueel ons mentaal ergens op voorbereid. Zo ruim je bijvoorbeeld je werkplek helemaal op wanneer je flink moet gaan studeren of werken. Pas met een opgeruimd huis heb je een opgeruimd hoofd. Zo zit het ook een beetje met een ritueel rondom jouw yogaflow.

Zo doe ik het in de ochtend: ik begin de dag met een groot glas water en ik poets mijn tanden. Vervolgens ga ik richting mijn mat. Vaak betekent het dat ik daarvoor uit de bus moet. Ik woon namelijk in een camper. Als ik zit kijk ik eerst eens goed om me heen, want elke dag is een plek weer anders.

Ook als je altijd op dezelfde plek zit. En ik neem vaak een notitieboek mee, voor als ik nog het één en ander wil opschrijven. Ik brand wierook en ik schrijf mijn intentie van de dag op. Dan kan ik gaan beginnen met mediteren, wat vaak het begin is van mijn yogaflow.

Door een ritueel te hanteren rondom je yogaflow maak je niet alleen je lichaam en geest klaar voor de yogaflow, het is ook een signaal voor jezelf. Je gaat straks mediteren en yoga doen. Door het ritueel creëer je dus niet alleen een diepere laag in je yogaflow, de kans dat je het ook daadwerkelijk gaat doen, is ook een stuk groter.



Bij wierook, heilighout en kaarsen branden is het altijd belangrijk dat je de ruimte goed blijft ventileren.

WAT WORDEN JOUW RITUELEN? VUL ZE HIER VOOR JEZELF IN!

- Aansteken van een kaars
- Wierook branden
- Openen van een raam
- Spiritueel kaartje trekken
- Essentiële oliën branden of op je handen smeren
- Sprayen van Florida-water of sandelhout spray
- Branden van heilig hout
- Drinken van een glas water of kop thee
- Schrijven van een intentie voor de dag
- Mijmeren en naar buiten kijken

1

2

3

4

5

2. VORM EEN INTENTIE

Een intentie vormen is eigenlijk een wens voor het universum. Maar als dat te groot voor je klinkt kun je het ook zien als een heel bewuste gedachte. Of juist een prachtige wens of doel voor jezelf. Deze intenties of wensen kunnen heel groot zijn, maar mogen ook heel klein zijn. Net waar jij je prettig bij voelt. En daarom past de dag beginnen met een intentie, bijvoorbeeld wanneer je op deze yogamat zit, zo goed bij het verdiepen van je yogaflow.

Wie het over een intentie heeft, praat vaak ook over de Wet van Aantrekkingskracht. Deze natuurwet zegt dat je ontvangt wat je uitstraalt en dat waar je je op focust zal groeien. Sommige mensen vinden het heel fijn om hier spiritueel naar te kijken, dat het universum je geeft waar je om vraagt. Positief of negatief. Ik vind het zelf mooi om hier op deze manier naar te kijken en ben zeker niet vies van een beetje spiritualiteit. Maar ik vind het ook fijn om dingen te versimpelen, wanneer ze veel groter dan mezelf zijn. En daarom zie ik de Wet van Aantrekkingskracht soms ook als een soort placebo-pil: je moet erin geloven, want anders werkt het niet.

En ik vind dat een intentie je richting geeft voor een dag, een week of welke periode je de intentie dan ook nodig hebt. Door je bewust te focussen op wat je wilt, kun je beter keuzes maken die je naar je intentie leiden. Als je intentie bijvoorbeeld is: ik ben gezond en vitaal, dan is het kiezen voor bewust eten makkelijker wanneer je in de ochtend deze intentie nog voor je hebt voorgelezen.

Door je bewust te focussen op wat je wilt, kun je beter keuzes maken die je naar je intentie leiden.

Met andere woorden: een intentie is een mooie en krachtige manier van denken voor het realiseren van doelen en dromen in de (nabije) toekomst. Je kan je creativiteit de vrije loop laten als het om intenties gaat. Zo creëer ik soms een intentie voor de yogaflow die ik ga doen. Dan focus ik bijvoorbeeld op ontspanning, ontdekken en rust, omdat ik bijvoorbeeld wat gestrest bent. Maar je kan ook intenties opschrijven voor de komende week, maand of juist jaar.

Wat doe je met deze intenties?

Je kan ze opschrijven in je dagboek of een notitieboekje. Zorg ervoor dat je ze regelmatig even leest. Denk bijvoorbeeld aan voor het slapen of voor je yogaflow. Fluister ze dan zachtjes en laat de woorden helemaal bij je binnenkomen. Je kan ze ook visualiseren.

*Maar hoe vorm je nou een goede intentie?
Hiervoor heb ik de intentiewijzer bedacht. Deze
helpt jou om goed een intentie te vormen!*

BEANTWOORD ÉÉN OF MEERDERE VRAGEN:

- Wat zou je graag willen dat er nu (nog) niet is?
- Wat zou je het allerliefste willen op dit moment?
- Wat heb je nodig vandaag?
- Wat wil je komende dagen of weken bereiken?
- Wat is je grootste verlangen?
- Wat is je doel in het leven?
- Hoe wil je je nu het liefste voelen?

WAT KUN JE NU MET DEZE INTENTIE DOEN?

1. SCHRIJF WOORDEN OP DIE PASSEN BIJ DEZE WENS

Formuleer nu een positieve zin en in de tegenwoordige tijd. Maak voor elk gevoel, verlangen of doel een aparte intentie. En maak het zo specifiek mogelijk.

2. VISUALISEER JE INTENTIE(S)

Ga op je yogamat zitten en doe je ogen dicht. Houd je dagboek of notitieboek met je intentie(s) bij je. Lees steeds één intentie en herhaal dan de zin in je hoofd. Beeld je volledig in dat hetgeen dat je graag zou willen al helemaal is gelukt. Visualiseer wat dit voor jou betekent? Hoe zie je eruit? Waar ben je? Wat doe je allemaal? Hoe voel je je? Welke wendingen heeft je leven gehad? Je ziet volledig je leven alsof het al is gebeurd. Je bent geen toeschouwer van je leven, maar je maakt het volledig mee. Dompel jezelf helemaal onder in deze dagdroom.

3. LAAT JE INTENTIES OOK WEER LOS

Ik vind het mooiste dat je intenties doorwerken tot aan je onderbewust zijn. Doordat je het regelmatig herhaalt, in je hoofd of zachtjes voor jezelf, zal de Wet van Aantrekkingskracht gaan werken. Of niet, denk weer aan het placebo-effect. De kans is namelijk wél groot dat jij nu andere keuzes gaat maken. Ik geloof dat je voelsprietten anders worden afgesteld wanneer je regelmatig met intenties werkt. Zo kan het wel ineens voorkomen dat er hulp op je pad komt, dat er toevalligheden gebeuren die je wel heel gunstig uit komen te vallen of dat je droom sneller wordt verwezenlijkt dan je had gedacht. Laat de magie maar tot je komen!



3. SELFCARE: WEES LIEF VOOR JEZELF (EN ELKAAR)

Oh, oh, oh. Wat zijn we soms toch hard voor onszelf. We denderen maar door zonder momentjes van rust of bezinning. Dat komt ons toch wel duur te staan zo nu en dan. Denk maar aan lichamelijke klachten, burn-out of depressies. Wie de mat voor zich uitrolt is al een stap dichterbij selfcare. Toch geloof ik dat er nog veel meer is wat je kunt doen om je lichaam liefde te geven. Sterker nog: selfcare is ontzettend makkelijk te integreren in je dagelijks leven. Dat gezegd hebbende: yoga staat voor mij gelijk aan selfcare. Ook als het niet op de mat is.

Waar geniet jij nou het allermeest van? Knuffelen met je huisdieren of partner. Of allebei. Koffiedrinken in de zon. Buiten wandelen in de regen. Soms vergeten we wat we het allerliefste doen. En dat is zonde, want selfcare is letterlijk de tijd nemen voor jezelf om datgene te doen waar jij gelukkig van wordt. Gelukkig zijn, is natuurlijk maar een korte state of mind. Maar de stofjes die je aanmaakt in je hersenen, zoals endorfine zijn onbetaalbaar. Je wordt er blij van, ontspannen en stress verdwijnt als sneeuw voor de zon.

Wanneer je op de mat gaat staan en nog bol staat van de stress gaat er natuurlijk geen magie gebeuren. Sterker nog: het kan wel eens heel averechts gaan werken. Je wilt namelijk niets liever dan ontspannen en dat doen we toch tijdens yoga. Toch? Wanneer je de mat als een spiegel ziet zal je erachter komen dat je jezelf meeneemt naar de mat. Lang verhaal kort: je yogaflow gaat een krampachtig, ongemakkelijk, onprettig, stressvol moment worden. En dat is juist niet wat we willen.

Door eerst goed voor jezelf te zorgen wordt je yoga-moment ook veel fijner. Denk bijvoorbeeld aan een lekkere warme douche nemen of een uurtje in bad met een goed boek. Je favoriete thee drinken en ondertussen in je dagboek schrijven. Lief zijn voor jezelf is vooral even helemaal niets moeten.

Wat mooi is, is dat selfcare niet groots hoeft te zijn. Ook hoeft het niet direct op de yogamat te zijn. Denk bijvoorbeeld aan:

1. Je favoriete film kijken
2. Muziek luisteren waar je gelukkig van wordt
3. Kopje thee of koffie in de zon
4. Buiten zitten en luisteren naar de vogels
5. Genieten van Moeder Aarde tijdens een fijne wandeling
6. Knuffelen met je dierbare
7. Even helemaal alleen zijn en kunnen aanrommelen
8. Gezonde maaltijd koken
9. 15 minuten eerder stoppen met werken
10. Je telefoon weggelleggen
11. Je lievelingsboek opnieuw lezen
12. Een cursus beginnen die je al heel lang wilt gaan doen
13. Yoga Nidra, ontspanningsyoga, gaan doen
14. Groot stuk taart halen en heel erg van genieten

WAT KUN JIJ
VANDAAG DOEN
OM GOED VOOR
JEZELF TE
ZORGEN?

1

2

3

4

5

4. VERBINDING MAKEN MET JEZELF

Soms is er meer nodig om weer in contact te komen met jezelf. Een moment van selfcare kan je daarbij helpen, maar soms is het niet genoeg. En je rolt misschien je matje uit en gaat plichtsgetrouw je houdingen doen. Je lichaam weet misschien wel wat 't moet doen, maar de connectie met je mind wordt niet gemaakt. Die staat op automatische piloot de planning, boodschappenlijstjes en de to do's af te maken. Je bent er wel, maar ook weer niet helemaal. Oftewel: je bent de verbinding tussen hoofd en hart een beetje verloren. Help! Weet iemand waar de uitknop van die automatische piloot zit?

We willen dus weer in verbinding komen met onszelf. Soms is het een mechanisme dat we onszelf hebben aangeleerd. Een manier om minder te voelen. Om narigheid uit ons leven te houden. Maar misschien herken je het wel: dat gevoel alsof je haast niet kan ademen. Alsof er een klem om je hart zit. Voelen doet soms zeer, maar brengt ook hele mooie dingen met zich mee. Soms heb je het helemaal niet door dat je meer in je hoofd zit dan in je hart. Dat is die automatische piloot. Juist daarom is het goed om onderstaande oefeningen regelmatig op je planning te zetten. Even losgaan. Even kind zijn. Even gek doen. Even niet serieus zijn. Probeer het maar eens!



GA DANSEN

De snelste manier om weer in verbinding te komen met jezelf is misschien wel door te gaan bewegen. Zet je favoriete nummer op en dans in de woonkamer. Dans alsof je leven ervan afhangt, alsof er niemand kijkt. En heb je na één nummer nog niet het gevoel dat je bent geland? Zet 'm op repeat. Of kies bijvoorbeeld een afspeellijst die bij je past. Speel daar ook eens mee. Ik vind het soms ook fijn om bijvoorbeeld op klassieke muziek te dansen of juist R&B, hiphop, salsa, Indiase muziek en ga zo maar door.

Experimenteer, heb sch*t, beweeg, dans en maak plezier!

WORD CREATIEF

Een mooie manier om uit je hoofd in je hart te komen, is door creatief te zijn. Wat ik zelf heel fijn vind om te doen is om creatief te zijn met oude magazines, lijm en een schaar. Kies een aantal magazines die je leuk vindt om te lezen. Denk aan de Happiness, Yoga Magazine, Flow of de Linda. En er lekker doorheen bladeren. Knip rustig alle plaatjes, foto's en quotes uit die je aanspreken. Zulke zaken resoneren niet zomaar met je. Het vertelt je iets over je verlangens en wat er in je binnenwereld speelt. Dat vind ik er zo mooi aan! Als je het gevoel hebt dat je alle knipsels hebt verzameld kun je alles op de tafel uitstellen. Nu kun je heerlijk gaan combineren. Ik plak zelf de creatie vaak direct in mijn dagboek, dat aan het einde als een soort plakboek van mijn leven wordt. Het is ook fijn om af en toe eens terug te kijken.

Maar je kan naast het maken van moodboards ook gaan schilderen, tekenen, kleien of ga desnoods met strijkkralen aan de gang. De magie zit 'm in het doen met je handen. Ga hierbij niet oordelen, maar sla gewoon aan het creëren. Je hoeft echt geen plaatsje in het Rijksmuseum ermee te bemachtigen. Mag natuurlijk wel.

DOE EEN SCHRIJFOPDRACHT

Een fijne schrijfoefening die je kunt doen om dichter bij jezelf te komen is de makkelijkste schrijfopdracht die er bestaat. Je zet eerst de wekker van je mobiel op 5 minuten. Begin nu met schrijven. Schrijf alles op wat er in je op komt. Het maakt niet uit of het klopt, netjes geschreven is, grammaticaal klopt of dat het überhaupt waar is. Je bent simpelweg aan het schrijven en de komende 5 minuten stopt je pen niet met schrijven.

Na 5 minuten gaat de wekker en lees je wat je hebt geschreven rustig door. Je gaat het niet corrigeren, je gaat het niet verbeteren, maar je bent het gewoon aan het bestuderen. Nu zet je je wekker op 10 minuten. Weer begin je met schrijven. Je gaat verder waar je was gebleven. Weer stop je niet met schrijven. En wederom maakt het niets uit wat je op papier zet.

Je zult merken dat hoe langer je schrijft, hoe dieper je komt. Je begint met de prietpraat en kletst wat weg over koetjes en kalfjes, maar hoe langer je schrijft, hoe meer connectie je met je hart gaat maken. Pijnpunten, struggles of andere narigheid komen misschien wel aan het licht. Blijf schrijven en blijf je focussen op de woorden die in je gedachtes opkomen.

Na 10 minuten lees je alles weer rustig door. Voel en ervaar wat de woorden vanuit je onderbewuste met je doen. Als je het fijn vindt, of het gevoel hebt dat je de kern nog niet hebt geraakt dan kun je de wekker van je telefoon op 15 minuten zetten.

SLUIT HET GOED AF

Als je klaar bent met knippen, dansen of schrijven kan het zijn dat je je verdrietig, opgelucht of blij voelt. Voel rustig waar je behoefte aan hebt. Leg je yogamat neer en voel intuïtief waar je zin in hebt. Wil je rustig bewegen op de muziek of juist liever lekker een warme douche pakken? Vanuit je hoofd in je hart kan een beweging zijn dat een hoop losmaakt. Of pak hoofdstuk selfcare er eens bij!



5. DANKBAARHEID ONTWIKKELEN

Waarom zou je meer dankbaarheid willen in je leven? Waarschijnlijk vind je jezelf wel een dankbaar persoon. Je bent blij dat je een dak boven je hoofd hebt en dat je eten in de koelkast hebt liggen. Maar dankbaarheid is meer dan dat. Ik merkte dat ik miste dat ik regelmatig even stilstond bij wat ik nu eigenlijk allemaal om me heen heb. Ik wilde bewust leren kijken naar de kleine gelukmomentjes op een dag. Niet omdat ik zo ondankbaar door het leven ging, maar vooral omdat ik meer bewustwording wilde creëren. Dankbaarheid zorgt ervoor dat de kleine en mooie momenten niet tussen je vingers door glippen. En daar krijg je een hoop voor terug. Denk aan rijkdom en overvloed.

Laat me rijkdom en overvloed even uitleggen. Want rijkdom betekent niet het geld dat je op de bank hebt staan. Rijkdom is meer dan dat. Althans, in mijn ogen. Door het beoefenen van dankbaarheid ging ik meer rijkdom ervaren. Tel je zegeningen, kun je wel zeggen!

Is dit je droomleven? En dat brengt ons ook bij een ander punt. Want is dit jouw droomleven? Is je leven een aaneenschakeling van dankbare momentjes of vallen er een aantal gatten in jouw rij vol met dankbaarheid? Laat ik vooropstellen dat het leven natuurlijk niet altijd alleen maar super en te gek kan zijn, want dat zou ook weer een saai leven met

zich mee brengen. Maar *no peaks without valleys*. Ik heb geleerd dankbaarheid uit te oefenen in de donkerste momenten van mijn leven. En ik geloof dat dankbaarheid ook in deze situaties voor kleine lichtpuntjes kunnen zorgen.

Door gericht meer te leven vanuit dankbaarheid ontstaat er ook een hoop moois. Magie, zou je het kunnen noemen. Ik denk dat magie ontstaat omdat je je laat leiden door het positieve, waardoor je als het ware een soort magneet wordt van allemaal mooie momenten.

OPDRACHT 1: DANKBAARHEIDSLIJSTJE

De makkelijkste manier om dankbaarheid te ontwikkelen is om het simpelweg op te schrijven. Een mooie oefening is dan ook op elke ochtend een lijstje te maken van de punten waar je dankbaar voor bent. Ik hoorde ooit eens iemand zeggen: 'elke dag 10 punten vinden om dankbaar voor te zijn? Ik weet niet of mij dat lukt'. Maar als je je alleen al bedenkt dat elke dag de zon op komt. Dat de bomen ons zuurstof geven en dat de seizoenen elk jaar zich afwisselen. Dan is dat alleen toch al genoeg om dankbaar voor te zijn? Dankbaarheid kan 'm zitten in de mooiste dagelijkse dingen, zoals 's ochtends de tijd nemen voor yoga of dat je simpelweg de tijd hebt om dit lijstje te maken. Geef jezelf de ruimte om creatief te zijn in de punten waar je dankbaar voor kunt zijn.

Hoeveel punten schrijf je op? Ik geef 10 punten als voorbeeld, maar je kan ook beginnen met 3 of 5 punten en dat je dat uitbreidt. Want hoe meer je oefent in dankbaarheid hoe meer je ervan zult zien. Dankbaarheid wordt dan vermenigvuldigd. Het is er in overvloed!

Wanneer doe je deze oefening? Je kan het bijvoorbeeld doen wanneer je aan je ontbijt zit. Of hoe het tijdens je yoga- en meditatiemoment.

OPDRACHT 2: SLUIT DE DAG AF MET DANKBAARHEID

Een simpele opdracht om de dag gemakkelijk mee af te sluiten. 's Avonds ben je moe, heb je een drukke dag gehad en wil je gewoon lekker naar bed of nog even televisiekijken. Juist dan is het mooi om deze vragen even kort te beantwoorden, Als een kleine terugblik op de dag. Je kan deze oefening ook doen voordat je in de avond mediteert of bijvoorbeeld yoga nidra gaat doen.

- Wat heb ik vandaag gedaan of wat heb ik geleerd waar ik dankbaar of tevreden over ben?
- Wat heeft iemand anders gedaan voor mij waar ik dankbaar voor ben?
- Wat heb ik vandaag gedaan waar ik het meest trots op ben?

OPDRACHT 3: DEEL JE DANKBAARHEID

Als je ziet waar je dankbaar voor bent dan is het haast zonde om het voor jezelf te houden. Toch? Dankbaarheid uitspreken gaat wellicht een stap verder dan dankbaarheid enkel voor jezelf opschrijven. William Arthur Ward, een Amerikaanse schrijver, zei ooit: 'Dankbaar zijn en het niet zeggen, dat is zoiets als een cadeautje mooi inpakken en het níet geven'. En zo is het maar net.

Spreek hardop uit waar je dankbaar voor bent. Bijvoorbeeld voordat je gaat eten. Wees bewust dankbaar voor het werk dat is verricht voordat jij het op je bord kreeg. Dat de groentes zijn gegroeid, dat het überhaupt bij jou in de supermarkt is gekomen of dat je geliefde of een vriend of vriendin voor je heeft gekookt. Wees dankbaar voor de smaken die je proeft en verwonder je vooral ook over hoe lekker het allemaal is!

Maar spreek je dankbaarheid ook uit naar mensen om je heen. Wees dankbaar voor de diepe contacten die je hebt. Naar de mensen om je heen die je helpen en er voor je zijn.

Het kan in eerste instantie wat gek zijn om dankbaarheid hardop uit te spreken. Vaak zie je dat ook aan degene die het compliment in ontvangst moet nemen. We zijn het niet zo gewend, maar misschien daarom wel des te mooier om het te gaan uitspreken?



OVER LAURA LOUISE

Ik geloof dat yoga voor iedereen is. Zelf vond ik ook de yoga niet die ik zocht. Ik ging bij yogascholen langs en heb ook sportscholen vanbinnen gezien voor de yogalessen. Vaak vond ik het lekker, afwisselend en prettig. Maar ik onthield het niet. Ik ging dan een uurtje in de week naar yoga. Want laat we eerlijk zijn: yogalessen zijn niet goedkoop. Als ik dan zelf de dag met yoga wilde beginnen had ik géén idee wat ik moest doen. Yoga is ontspanning, dus dat deed ik waarschijnlijk heel goed. Toch wilde ik zélf in charge zijn.

Sinds november 2019 ben ik onderweg. Eerst met de backpack en nu met een camper. Tijdens onze eerste reis had ik mijn yogaopleiding gepland. Net voordat we terug moesten naar Nederland door de corona-pandemie. Maar gelukkig ik had het papiertje! En nu? Ik kon yoga en iedereen zat thuis. Dus ging ik online lesgeven. Gratis via Facebook. Ik merkte dat ik mensen kon bereiken. Dat er heel veel waren die nét zoals ik gewoon yogatools wilde leren om zelf yoga te kunnen doen. De dag beginnen of afsluiten zónder scherpjes. En zo is het idee ontstaan om de online yogacursus Start jouw Yoga Journey te ontwikkelen.

Ondertussen woon en werk ik dus vanuit een camper. Samen met mijn man reis ik door heel Europa. Dit geeft mij de vrijheid om yoga door te geven. Bijvoorbeeld door een yogales op het strand te organiseren. Maar door het digitale tijdperk waarin we leven kan ik yoga ook bij jou thuisbrengen. Dat is mijn missie. Ik wil iedereen laten zien dat yoga iets moois is om elke dag te doen. Om lief voor jezelf te zijn. Om zacht voor jezelf te zijn. En om ontspannen te zijn.

VOLG DE ONLINE YOGAJUF

INSTAGRAM: @DEONLINEYOGAJUF
WEBSITE: WWW.DEONLINEYOGAJUF.NL

DE ONLINE
YOGAJUF

HET GEBRUIKEN VAN DE INFORMATIE UIT DIT E-BOOK IS TOEGESTAAN ZOLANG JE DEZE INFORMATIE NIET KOPIEERT, VERSPREIDT OF OP EEN ANDERE MANIER GEBRUIKT OF MISBRIJKT. JE MAG DE INFORMATIE UIT DIT E-BOOK ALLEEN HERGEBRUIKEN VOLGENS DE REGELINGEN VAN HET DWINGEND RECHT.

ZONDER UITDRUKKELIJKE SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE ONLINE YOGAJUF IS HET NIET TOEGESTAAN TEKST, FOTOMATERIAAL OF ANDERE MATERIALEN UIT DIT E-BOOK TE HERGEBRUIKEN. HET INTELLECTUEEL EIGENDOM BERUST BIJ DE ONLINE YOGAJUF. DE RECHTEN VAN DE FOTOGRAFIE BERUST BIJ FOTOGRAAF LEONIE CHRISTINE PHOTOGRAPHY.