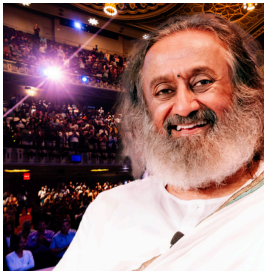


# Art of Living Nederland

## Jaarverslag 2023

Met onze hoogtepunten:



**2X BEZOEK VAN  
GURUDEV  
SRI SRI RAVI  
SHANKAR**



**TOUR MET  
SWAMI  
PURNACHAITANYA**



**WORLD  
CULTURE  
FESTIVAL**



**TEACHERS  
UPGRADE**



**TEAMDAG MET  
RAJSHREE  
PATEL**

*More than 40 years caring for global happiness*



# Voorwoord

In 2023 werden we in Nederland blij verrast door twee bezoeken van onze oprichter Gurudev Sri Sri Ravi Shankar. Een grote eer. Eerst bijna drie dagen in mei en ook tijdens de jaarwisseling vijf dagen. Verderop in het jaarverslag staat hier meer over.

Het jaar 2023 stond in het teken van groei, innovatie en het verdiepen van onze impact op de samenleving. Terwijl we terugkijken op de afgelopen twaalf maanden, worden we vervuld met trots en dankbaarheid voor de vele mijlpalen die we hebben bereikt en de diepe positieve veranderingen die we hebben mogen faciliteren in het leven van velen.

In 2023 hebben we ons aanbod verder uitgebreid en aangepast om nog beter in te spelen op de behoeften van onze deelnemers. Onze cursussen en workshops, die meditatie, ademhalingstechnieken en persoonlijke ontwikkeling centraal stellen, hebben duizenden mensen geholpen om meer innerlijke rust, welzijn en veerkracht te vinden.

Door de inzet van onze onvermoeibare vrijwilligers en medewerkers hebben we een breed scala aan activiteiten kunnen aanbieden, van grootschalige evenementen tot intieme retraites, waardoor we een steeds groter publiek kunnen bereiken.

Dit jaarverslag biedt een overzicht van onze activiteiten, prestaties en de impact die we in 2023 hebben gerealiseerd.

We willen van deze gelegenheid gebruikmaken om iedereen te bedanken die heeft bijgedragen aan ons succes dit jaar. Onze dank gaat uit naar onze teachers, vrijwilligers, donateurs, partners en deelnemers voor hun onschatbare steun en vertrouwen. Samen bouwen we aan een gezondere, gelukkigere en harmonieuze wereld.

# Wie we zijn

Stichting Art of Living, opgericht in 1981 door Sri Sri Ravi Shankar, is een educatieve, humanitaire NGO (niet-gouvernementele organisatie) die zich bezighoudt met stressmanagement en serviceprojecten. De organisatie heeft geen winstoogmerk, is actief in 155 landen en heeft een raadgevende status bij de Economische en Sociale Raad (ECOSOC) van de Verenigde Naties. Alle programma's zijn gebaseerd op Sri Sri's filosofie van vrede: 'Zonder een stressvrije geest en een geweldloze samenleving kunnen we geen wereldvrede bereiken.'

Om mensen individueel te helpen bij het omgaan met stress en het ervaren van innerlijke vrede, biedt Art of Living stress bestrijdingsprogramma's met ademtechnieken, meditatie, yoga en kennis. Deze programma's hebben miljoenen mensen geholpen om stress, depressie en gewelddadig gedrag te overwinnen.

Samen met haar zusterorganisatie The International Association for Human Values (IAHV) is Art of Living actief in humanitaire projecten op het gebied van conflictbeheersing, rampenbestrijding, duurzame plattelandsontwikkeling, ondersteunen van vrouwen om hun eigen bestaan en levensomstandigheden in eigen handen te nemen, rehabilitatie van gevangenen, onderwijs, duurzaamheid en milieu.

## De Nederlandse organisatie

De Nederlandse afdeling van Art of Living is opgericht in 1997 en geregistreerd onder KVK-nummer 41216881. Sinds 2007 is Art of Living Nederland geregistreerd als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit jaarverslag geeft gedetailleerde informatie over het werk van Art of Living Nederland en haar doelstellingen.



# Van stress naar happiness

‘Een lichaam zonder ziekte en een stressvrije geest is ieders geboorterecht.

Toch wordt ons noch op school, noch thuis geleerd hoe we met onze negatieve emoties om kunnen gaan.’

---

**Sri Sri Ravi Shankar**

Art of Living ziet stress als de belangrijkste hindernis voor de ontwikkeling van het menselijk potentieel; de reden dat het ons vaak niet lukt om al onze mogelijkheden te benutten. Stress houdt ons klein en het bederft veel voor onszelf en voor anderen. En het ligt altijd op de loer. Het is maar al te menselijk om in de drukte van alledag verstrikt te raken in de wisselwerking van negatieve emoties en eindeloze gedachten daarover.

Door het ‘gebabbel’ van onze geest blijven we gemakkelijk hangen in emoties als woede, verdriet, schuld, spijt over het verleden en zorgen, angst en

opwinding over de toekomst. Met spanning en stress als gevolg. Het vermogen om onze geest tot zwijgen te brengen, stilte in onszelf te vinden en zo makkelijker om te gaan met onze negatieve emoties, is dan een kunst: Art of Living, de kunst van het leven. Met ‘happiness’ als uiteindelijk doel.

## **De wetenschap van de adem: een krachtige remedie tegen stress**

Stress leidt tot gifstoffen in ons lijf. Door middel van krachtige ademhalingstechnieken zoals de Sudarshan Kriya kunnen we 80 procent van die verontreiniging lozen, en ons immuunsysteem verbeteren. De werking van deze technieken is wetenschappelijk bewezen; ze helpen de geest helder en rustig te maken, en geven het lichaam meer energie. Adem speelt dus een essentiële rol in hoe wij ons emotioneel en fysiek voelen. De Sudarshan Kriya is daarom een belangrijke pijler van bijna alle cursussen van Art of Living.

## **Praktisch, effectief en universeel**

De cursussen van Art of Living zijn zeer praktisch van aanpak. Ze zijn erop gericht om het volledige potentieel van het individu te helpen ontwikkelen. Ze combineren een weelde aan directe ervaring en diepgaande kennis, die is gebaseerd op de klassieke vedische kennis over het leven, door Sri Sri Ravi Shankar aangepast aan de behoeften van de moderne tijd. Na de cursussen zijn er periodiek bijeenkomsten waarin de technieken in groepsverband worden beoefend. De deelnemers zijn afkomstig uit alle lagen van de samenleving, met allemaal hun eigen culturele achtergronden en eigen tradities.

# Cursussen

## Nieuwe teachers

De cursussen en workshops van Art of Living worden hoofdzakelijk gegeven door vrijwilligers die de technieken, kennis en de verrijking en positieve fysieke en mentale effecten die ze zelf hebben ervaren, graag willen doorgeven aan anderen. Hiervoor volgen ze een aantal vervolgcursussen. Ook in 2023 heeft er weer een aantal mensen de Teacher Training doorlopen: Ajaykumar Menon, Manu Yunus, Vivian Kim and Attie Osinga. De groep Teachers, die het prachtige Art of Breathing programma kan geven in Nederland, blijft zo groeien.

## Vrijwilligers

Naast de teachers zijn in Nederland vrijwilligers actief bij het organiseren van cursussen en activiteiten zoals de landelijke Sudarshan Kriya en Satsangs. Andere voorbeelden van vrijwilligerswerk zijn het organiseren van introductie-avonden, evenementen, dtp-werk, schrijven van stukjes, website, PR, het maken van vertalingen, koken en het enthousiasmeren van vrijwilligers voor stands op beurzen.

## Aanbod cursussen en workshops

De volgende cursussen en workshops worden in Nederland live op locatie (en soms ook nog online) met regelmaat gegeven.

- De introductieworkshop
- De Art of Breathing cursus (vanaf 18 jaar)
- De Art of Meditation cursus
- De Art of Silence cursus
- VTP (Volunteer Training Program)
- Sri Sri Yoga 1
- Sri Sri Yoga Deep Dive
- Art Excel (kinderen jonger dan 15 jaar)
- YES! (kinderen jonger dan 18 jaar)
- SKY Happiness (18-30 jaar)
- Kennissessies
- Shakti Kriya

## Introductieworkshop

Tijdens een introductieworkshop maken bezoekers in een sessie van ongeveer anderhalf uur kennis met de basisprincipes van Art of Living en het Art of Breathing programma. Daarbij wordt ook een aantal oefeningen gedaan, zodat de deelnemers meteen kunnen ervaren hoe rustgevend en verdiepend de effecten van ademhalingstechnieken en meditatie zijn.

## Art of Breathing

De Art of Breathing cursus (voorheen Happiness Programma) is een van de belangrijkste pijlers van Art of Living Nederland. In 2023 wordt deze cursus voornamelijk op locaties live door het hele land gegeven.

De Art of Breathing cursus bevat de volgende kernpunten:

- Praktische kennis met betrekking tot de dagelijkse uitdagingen van het leven
- Geleide interactieve processen
- Yoga, stretching en ontspanningsoefeningen
- Meditatie en ademhalings technieken
- Sudarshan Kriya (SKY), een unieke ritmische ademtechniek

Sudarshan Kriya is de kern van de Art of Breathing cursus. In tientallen internationale onderzoeken worden keer op keer de positieve gezondheidseffecten van de SKY-techniek aangetoond. Zowel op het reduceren van stress als het verbeteren van het immuunsysteem.

In 2023 waren er 158 Art of Breathing cursussen waar in totaal 970 deelnemers aan meededen. Daarvan deden 656 deelnemers de cursus voor het eerst!

## Sahaj Samadhi meditatie cursus

Het jachtige, moderne leven geeft vaak aanleiding tot allerlei negatieve emoties, zoals boosheid, onrust, angst, verdriet en onzekerheid, die sterk de neiging hebben

zich te vermeerderen en te verspreiden. Iemand die bedrogen wordt, zal achterdochtig worden en anderen minder vertrouwen. Dit heeft een direct effect op mensen om zo iemand heen. Deze emoties creëren sterke impressies en meningen op persoonlijk en maatschappelijk niveau. Het gevolg is een onzeker individu en dit heeft invloed op de stabiliteit van onze samenleving.

Meditatie helpt mensen om beter met emoties om te gaan en in het krijgen en behouden van een kalme, vredige geest. Het heeft een positief effect op de gezondheid en het verminderen van stress. Bij dagelijkse beoefening van meditatie resulteert dit in een solide gemoedstoestand. Wanneer het aantal mensen dat kalm, vredig en gezond is toeneemt, zal dit resulteren in meer geluk en tevredenheid binnen de samenleving.

In 2023 zijn er Art of Meditation cursussen waar 256 deelnemers de Sahaj Samadhi meditatie wordt aangeleerd. De Sahaj Samadhi is een moeiteloze manier van mediteren waarbij iedere deelnemer een persoonlijke mantra ontvangt.



## Art of Silence

Art of Silence is een meerdaagse, residentiële cursus die zorgt voor verdieping van de elementen uit de Art of Breathing cursus. De cursus bestaat uit meerdere stiltedagen, diepe geleide meditaties en gaat dieper in op de Vedische kennis.

In 2023 werden er in Nederland 5 Art of Silence cursussen gegeven met een totaal van 351 deelnemers.

## VTP

De VTP (Volunteer Training Program) is een training voor iedereen die zich als vrijwilliger wil inzetten voor Stichting Art of Living. Daarnaast is het een verplicht onderdeel voor iedereen die wil deelnemen aan het TTP (Teacher Training Program) voor de Art of Breathing cursus. Deelnemers leren hoe ze introducties over het Art of Breathing programma kunnen geven waarbij specifieke ademtechnieken, kennis en geleide meditaties aan bod komen. Tijdens de VTP ligt de focus op innerlijke groei en het overwinnen van persoonlijke barrières.

In 2023 heeft er 2 keer een VTP in Nederland plaatsgevonden. 16 deelnemers hebben daar veel geleerd.

Daarnaast was er een refresher dag voor alle mensen die al eerder het VTP programma hadden doorlopen en weer een opfrisser wilden volgen om zichzelf scherp te houden



## Sri Sri Yoga

Sri Sri Yoga wordt ook wel 'Yoga met een glimlach' genoemd – de vreugdevolle beweging naar stilte. Bij Sri Sri Yoga is de aandacht gericht op het ontspannen tijdens de houdingen en bewegingen. Hierdoor komt de geest tot rust en worden de gedachten minder en positiever. Het lichaam gaat vervolgens stress afvoeren in plaats van nieuwe stress te creëren door 'je best te doen'. Je best doen betekent eigenlijk dat je niet goed genoeg bent op dat moment: dit is een conflict van binnen en zorgt voor stress. Door de yogahoudingen met een rustige ademhaling uit te voeren, verleg je moeiteloos je grenzen en kom je tot een diepe ontspanning die heel effectief is voor je totale gezondheid.

Er zijn in 2023 naast de online Sri Sri yoga lessen ook weer yogalessen op locatie aangeboden.

## **ART Excel**

De Allround Training for Excellence (ART Excel) is een cursus voor kinderen tot vijftien jaar jaar. Tijdens het programma van vier tot vijf dagen wordt een allround training gegeven op fysiek, mentaal en emotioneel gebied om het volledige potentieel van kinderen aan te spreken. Door de ademtechnieken, die speciaal op deze leeftijdsgroep zijn afgestemd, leren kinderen met stress en negatieve emoties om te gaan en om kalm te worden als dat nodig is. Ook leren ze problemen en uitdagingen te hanteren en eigenwaarde en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

In 2023 hebben 16 deelnemers de ART Excel cursus gevolgd.

## **De YES! cursus**

Het *Youth Empowerment Seminar* (YES!) is speciaal ontwikkeld voor jongeren van 15-18 jaar. De cursus bevat de volgende kernpunten:

- De ontwikkeling van fysieke, mentale, sociale en emotionele vaardigheden van tieners
- Ademtechnieken
- Dynamische team games en yoga
- Praktische kennis voor het dagelijks leven
- Probleemoplossing
- Dynamische groepsdiscussies

In 2023 was er in Nederland 1 YES! Cursus met 11 deelnemers.

## **De SKY Happiness cursus**

SKY Happiness bevat de kernelementen van de Art of Breathing en YES! en is daarbij aangepast aan de specifieke behoeften van jonge volwassenen vanaf 18 jaar.

## **Kennissessies**

Tijdens de kennissessies worden onder begeleiding van teachers lezingen getoond waarop Sri Sri Ravi Shankar eeuwenoude Vedische kennis uitlegt en voor onze tijd toegankelijk en begrijpelijk maakt.

Voorbeelden hiervan zijn de Yoga Sutras van Patanjali, de Bhakti Sutras, de Ashtavakra Gita en de Bhagavad Gita.

## **Shakti Kriya**

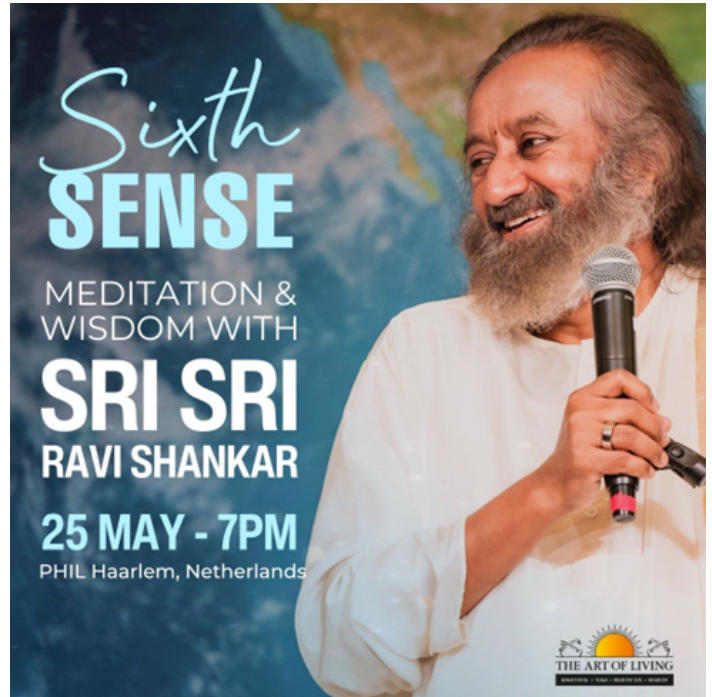
De Shakti Kriya cursus is een programma van twee dagen, twee uur per dag, die je de krachtige Shakti Kriya laat ervaren – een bijzondere spirituele en reinigende techniek waarbij we met de ritmes van het lichaam werken, in plaats van met de ritmes van de ademhaling zoals we dat bij de Sudarshan Kriya hebben geleerd. Je leert meer over de Shakti Chakra's of energiecentra in ons subtiele lichaam en je leert ook hoe die verbonden zijn met de vijf elementen, verschillende klanken en meer. Ook bevat dit programma speciale meditatie's. Dit is een programma voor gevorderden en is toegankelijk voor iedereen die ten minste één keer het Art of Silence programma heeft gedaan.



# Bezoeken Gurudev Sri Sri Ravi Shankar

Zoals al eerder genoemd heeft Gurudev Sri Sri Ravi Shankar Nederland in 2023 tweemaal met een bezoek vereerd.

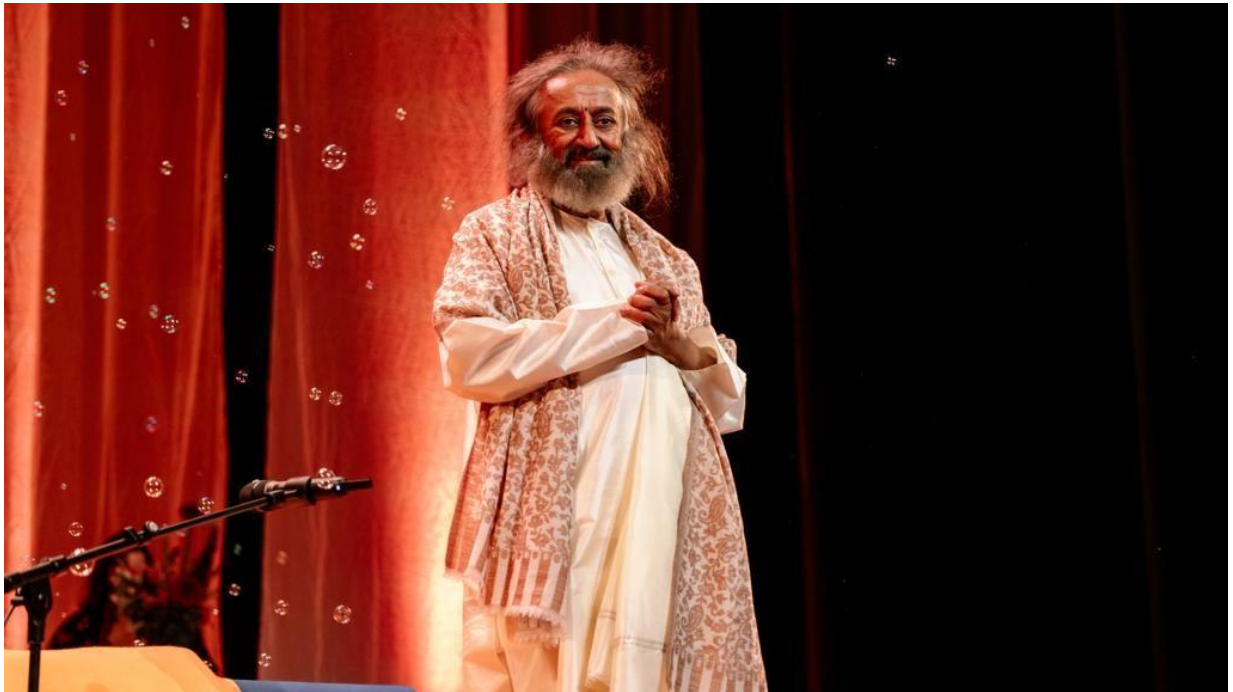
Het eerste bezoek was in mei. Er was een vol programma met niet alleen uitverkochte avonden met Satsang in de Singelkerk in Amsterdam en een masterclass over Sixth Sense in de PHIL in Haarlem, ook waren er diverse bijeenkomsten met hoogwaardigheidsbekleders, influencers, verschillende organisaties en de pers (er is een mooi interview in Trouw met Gurudev verschenen). Daarnaast was er tijd voor ontspanning, met een boottocht door Amsterdam, een wandeling door de stad en een bezoek aan de This is Holland Experience.




Sri Sri Ravi Shankar:

**Ik wist als kind al dat mijn leven aan de hele wereld toebehoorde**





Tijdens het tweede bezoek, wat tijdens de jaarwisseling plaatsvond, was er een Art of Silence cursus, uiteraard met sessies door Gurudev. Daarnaast was er een feestelijke nieuwjaarsviering in Amsterdam op oudjaarsavond met 500 deelnemers. Verder waren er meetings met verschillende organisaties en media. Uiteraard was er ook een meeting met de Teachers en vrijwilligers in Nederland.

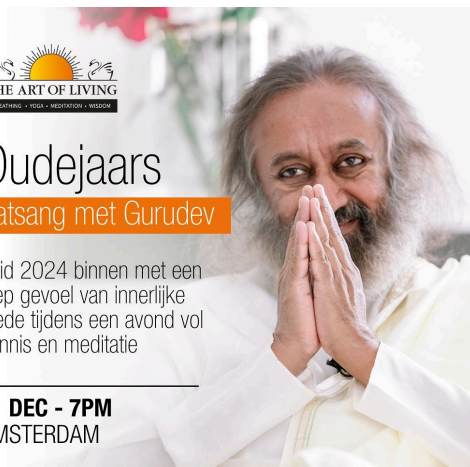


## Oudejaars

Satsang met Gurudev

Luid 2024 binnen met een diep gevoel van innerlijke vrede tijdens een avond vol kennis en meditatie

**31 DEC - 7PM**  
AMSTERDAM



# Andere bijzonderheden

## Rajshree Patel

In april bracht Senior Teacher Rajshree Patel een bezoek van een maand aan Nederland. Zij bracht een tour van masterclasses door het hele land, met de titel How to get unstuck in life. Een interessante serie masterclasses die door ruim 1400 mensen bezocht werden.

Daarnaast verzorgde zij zowel een Art of Breathing cursus als een Art of Meditation cursus.

Ook werd er in de Amstelkerk in Amsterdam op 5 april 2023 een interview door Diederik van Vleuten met Rajshree gehouden en opgenomen over het omarmen van veranderingen.



**LAAT JE leven STROMEN!**

**RAJSHREE PATEL**  
IN NEDERLAND

**APRIL 2023**

7 Den Haag	15 Helmond
8 Utrecht	17 Rotterdam
11 Groningen	18 Santpoort
13 Arnhem	19 Amsterdam

THE ART OF LIVING



## Swami Purnachaitanya

Swami Purnachaitanya was een groot deel van het jaar in Nederland en verzorgde in 2023 een aantal programma's; waaronder twee masterclasses, een mantra concert, Art of Breathing, Art of Meditation, Art of Silence en nog andere bijzonder evenementen. Meer dan 3385 deelnemers hebben op deze manier kennis kunnen maken met Art of Living.

## Masterclasses

Swami Purnachaitanya heeft in verschillende steden in Nederland masterclasses gegeven over verschillende thema's zoals 'Mantra en Meditatie, Yoga voor de Mind'. Stap voor stap heeft hij op een heldere manier complexe kennis over meditatie en yoga gedeeld met het publiek.



## Mantra Experience

Sanskriet mantra's, het hart van dit evenement, bieden een krachtige en meditatieve ervaring. Wanneer ze op de juiste manier worden gechant, overstijgen deze eeuwenoude klanken de grenzen van gewone muziek en leiden ze je naar een diepe verbinding met je innerlijke zelf. De trillingen van deze krachtige woorden en zinnen creëren een serene en meditatieve sfeer, waardoor je gemakkelijk voorbij je gedachten en geest gaat en je je innerlijke rust en ware natuur kunt ervaren. Er is een pilot concert geweest in Den Haag die door meer dan 200 personen is bezocht.



Interview door Diederik van Vleuten mei 2023

## World Culture Festival Washington

Ter ere van het 40 jarig bestaan van Art of Living werd in Washington DC in september een driedaags World Culture Festival gehouden. Drie dagen vol met alle vormen van cultuur, 17.000 artiesten lieten kunsten zien en horen: dansoptredens, muzikanten, drumbands, musical optredens, rappers, folklore, reggae, native Americans en ga zo maar door.

Voor een kleine terugblik:  
<https://worldculturefest.org/>

Vanuit Nederland was ook een delegatie aanwezig.



# Activiteiten

## Groeps Sudarshan Kriya

In heel Nederland worden met grote regelmaat follow ups georganiseerd waar deelnemers in groepsverband de Sudarshan Kriya en andere oefeningen kunnen doen, die ze hebben geleerd tijdens het volgen van de Art of Breathing cursus. Na de corona pandemie zijn dit zowel online als offline bijeenkomsten geweest. Deze sessies zijn een waardevolle bron van inspiratie waar deelnemers vragen kunnen stellen, ervaringen uitwisselen en nieuwe kennis en inzichten opdoen. Bovendien kunnen de deelnemers bij offline bijeenkomsten de lange versie doen van de Sudarshan Kriya die zorgt voor diepe ontspanning, het verminderen van stress en nieuwe energie. Op de plaatsen waar de cursussen gegeven worden, vinden regelmatig groepsbijeenkomsten plaats.

## Landelijke bijeenkomsten

Regelmatig worden in Nederland landelijke bijeenkomsten gehouden. Ze vormen een warme ontmoetingsplek voor inspiratie, gezelligheid, het delen van ervaringen en nieuwe ontwikkelingen en verbondenheid.

In 2023 zijn er bijeenkomsten geweest in Houten, Almere en Den Haag.

## Lokale satsangs

Muziek en zingen zijn een goede manier om te zorgen voor meer balans in ons leven, omdat we daarmee zowel onze linker- als rechterhersenhelft ontwikkelen en benutten. Satsang betekent samen zijn in kennis en biedt een combinatie van muziek en kennis. Muziek in de vorm van bhajans – korte liederen in Sanskriet – en kennis in de vorm van dvd's of het lezen van een tekst. Tijdens de Satsangs van Art of Living, die met enige regelmaat op verschillende plaatsen in het land worden georganiseerd, is er vaak ook een korte (geleide) meditatie. In 2023 zijn diverse Satsangs georganiseerd.

## Geleide meditatie

Tijdens deze bijeenkomsten wordt in groepsverband gemediteerd, wat het effect van de meditatie versterkt. De meditatie wordt begeleid door subtiele aanwijzingen van een teacher van Art of Living, of Sri Sri Ravi Shankar, waarbij gebruik wordt gemaakt van opnames van door hem geleide meditaties. Daarnaast is er ook de Volle Maan meditatie, ook deze zijn in 2023 zowel online als op locatie aangeboden.



# TEAM Meetings

Meerdere keren per jaar waren er TEAM bijeenkomsten, zowel online als live. Deze bijeenkomsten zijn bedoeld om de Teachers en onze vele andere vrijwilligers, te informeren, te inspireren en ook als bedankje voor al wat iedereen doet. Er zijn online TEAM meetings geweest op: 26 februari, 26 maart, 7 mei en 9 oktober

En live hebben we elkaar gezien op verschillende locaties in het land: we begonnen het jaar met onze nieuwjaarsbijeenkomst op 15 januari in het ons zo vertrouwde Houten.

## Teamdag met Swami Purnachaitanya

Op 23 september was er een TEAM meeting speciaal voor Teachers en in de middag ook voor VTP-ers in Utrecht, begeleid door Swami Purnachaitanya.

## Teamdag met Rajshree Patel

Er was dit jaar een heel bijzondere teamdag met Rajshree Patel, tijdens haar tour door Nederland, ook deze vond plaats in Houten. Zo leidde zij de Sudarshan Kriya voor Teachers en vrijwilligers en hebben we met elkaar gegeten. Een mooie gelegenheid om elkaar te ontmoeten en te horen hoe het met iedereen is.





## Teachers Upgrade

In november werd er landelijk een Teachers Upgrade georganiseerd. Een weekend waarin 65 Nederlandse Art of Breathing teachers, een refresher kregen en waarin de nieuwe lay-out van de cursus werd gedeeld.

Een weekend vol processen, spellen, inspiratie en heel veel lol.

Dit inspirerende weekend werd gegeven door onze enthousiaste senior teacher uit Engeland, Puja Handa.



# Bestuur & Medewerkers

## Bestuur

Voorzitter:

Vandana Jankipersadsaing

Financiën:

Varun Salvan

PR en communicatie:

Jan Roelfs

Anneke van Rosse

Internationaal:

Marcel Verbay



## **Medewerkers**

Administratie:

Astrid Dijkzeul

Birgit Lentz

Marketing & Sales:

Orana Houben

Gloria del Pino

Hernan Vijnovsky

Maru Fernandez

[info@aofl.nl](mailto:info@aofl.nl)

MEER VAN ONS OP   