

J A A R V E R S L A G



2018

2018 WAS EEN TOP ART OF LIVING JAAR MET HET
BEZOEK VAN
SRI SRI RAVI SHANKAR

INHOUD

Wie we zijn	3
Van stress naar happiness	3
Cursussen	4
Weerkerende activiteiten	8
Initiatieven	10
Evenementen	11
Bestuur	17



VOORWOORD

Grote dankbaarheid voor al het seva, vrijwilligerswerk van alle vrijwilligers die zich wereldwijd inzetten om het doel van Sri Sri Ravi Shankar te helpen realiseren: een stressvrije samenleving, een stressvrije en daarmee een geweldloze wereld. Om bij te dragen aan stress release wereldwijd heeft Sri Sri Ravi Shankar een uitgekende en beproefde combinatie van adem oefeningen, yoga, meditatie en kennis ontwikkeld; kennis die inzicht geeft in de eigen gevoelens en het eigen functioneren.

Inmiddels is Art of Living, als niet-gouvernementele, non-profit organisatie, actief in 155 landen wereldwijd. In al die landen draait deze instantie hoofdzakelijk op vrijwilligers – zij zijn de handen en voeten van de organisatie. Ze zorgen voor continuïteit en voor groei, en daarmee dragen ze bij aan de zichtbaarheid van de instelling in de wereld; zonder teachers geen cursussen, kriya's, satsangs, meditatie-evenementen of kennisavonden.

2018 is een ongelooflijk jaar geworden met als hoogtepunt het bezoek van Sri Sri Ravi Shankar. Met een masterclass en een indrukwekkende

boodschap van vrede in Amsterdam op de Wereld yogadag op het museumplein en afsluitend een Homa in de gemeente Overveen in het bijzijn van de loco burgemeesters van Overveen en Amstelveen. De masterclass 'Unveiling Infinity'-voor het eerst in Europa, was het hoogtepunt van zijn bezoek. Centraal tijdens Unveiling Infinity stond het Vedische meesterwerk Vigyan Bhairav. Een 5.000 jaar oude wetenschappelijke studie van de meditatie en het bewustzijn.

Trots zijn we op onze vrijwilligers en teachers. 2018 zijn er maar liefst 49 teachers actief geweest en hebben er weer meer nieuwe cursisten onze programma's gevolgd. Vol enthousiasme en doorzettingsvermogen heeft het team gewerkt aan de komst van Sri Sri Ravi Shankar. Nog nooit heeft er zo'n geweldige productie plaatsgevonden van 'Unveiling Infinity'. We hebben als Art of Living team Nederland een ongelooflijke kwaliteit neergezet met deze Unveiling Infinity, die geweldig is ontvangen. De eerste keer in Europa, de lat is hoog gelegd voor een volgende Unveiling Infinity.

Voor elkaar, met elkaar.

Veel lees en kijkplezier,

Bestuur Stichting Art of Living

*The happiness that you get
by doing service to society,
you can't buy that kind of
happiness anywhere.*

GURUDEV SRI SRI

*Wat is Art of Living
zonder vrijwilligers?*

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 met stress om te gaan en innerlijke vrede te ervaren, biedt Art of Living stressbestrijdingsprogramma'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, vrouwen helpen om eigen bestaan en levensomstandigheden in 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. Art of Living heeft door heel Nederland locaties en centra waar cursussen en groepsactiviteiten plaatsvinden.

VAN STRESS MAAR 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 dat "gebabbel" van onze geest blijven we gemakkelijk hangen in emoties als woede, verdriet, schuld, angst, spijt over het verleden en zorgen 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 er op 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

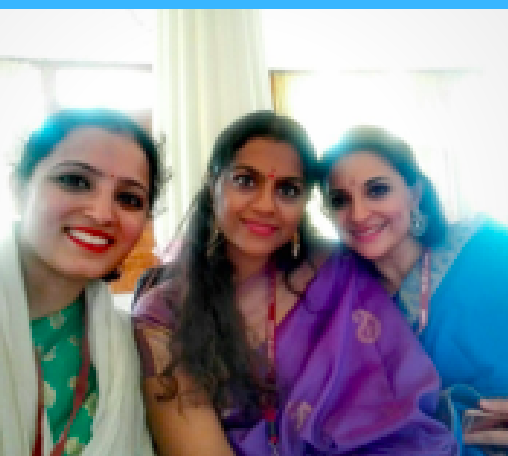
4 nieuwe Happiness teachers en 3 nieuwe Sahaj Samadhi teachers

De cursussen en workshops van Art of Living worden hoofdzakelijk gegeven door vrijwilligers die de verrijking en alle positieve fysieke en mentale effecten die ze zelf hebben ervaren graag willen doorgeven. Hiervoor volgen ze een aantal vervolgcursussen, waaronder de intensieve Teacher Training Course (TTC). Het aantal teachers is afgelopen jaar gegroeid met 4 nieuwe teachers.

Amsterdam en Den Bosch zijn verrijkt met de expat teachers Chia Li en Apoorva.

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 introductieavonden, evenementen, dtp-werk, schrijven van stukjes, website, PR, het maken van vertalingen, koken en het bemannen van stands op beurzen. Ook de komst van buitenlandse teachers wordt geheel gedragen door de vrijwilligers.



4 nieuwe Happiness Teachers

Charu (Groningen) Poornima (Eindhoven) Sara (Arnhem) en Swati (Eindhoven)

3 nieuwe Meditatie Teachers

Kushgra, Mayuri en Berna

Hieronder een overzicht van de cursussen en workshops in Nederland.

- De introductieworkshop
- Het Happiness Programma, vanaf 18 jaar
- De Art of Meditation cursus
- De Art of Silence cursus
- Pre-TTC (Teacher Training Course)
- Sri Sri Yoga
- Art Excel (kinderen < 15 jaar)
- YES! (Youth Empowerment Seminar, < 18 jaar)
- YES!+ (18-30 jaar)
- Ayurvedisch koken
- Vedische Kennis
- Healing, Resilience and Empowerment Training (HRE)

Introductieworkshops

Tijdens de introductieworkshop maken bezoekers in een workshop van ca. 1,5 uur kennis met de basisprincipes van Art of Living en het Happiness Programma (zie de paragraaf hierna voor uitleg). Daar wordt ook een aantal oefeningen gedaan, zodat de deelnemers meteen kunnen ervaren hoe rustgevend en verdiepend de effecten van ademhalingstechnieken en meditatie zijn. In 2018 werden 201 introsessies gegeven door het hele land.

Happiness Programma

Het Happiness Programma is een van de belangrijkste pijlers van Art of Living Nederland. In 2017 is de duur van de cursus ingekort naar drie keer drie uur, over drie dagen. Door de cursus compacter te maken, wordt sneller doorgedrongen tot de essentie; minder praten, meer ervaren - uiteraard met behoud van de belangrijkste kennispunten! Dus al met al meer *bang for the buck!*

De 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 ademhalingstechnieken
- Sudarshan Kriya, een unieke ritmische ademtechniek

Dit jaar werden in heel Nederland 104 Happiness Programma's gegeven. Te weten in Haarlem, Deventer, Zeist, Rotterdam, Amsterdam, Lochem, Rijswijk, Almere, Voorst, Zutphen, Hedel, Enschede, Drachten, Den Haag, Roggel, Middelburg, Alkmaar, Eindhoven, Huissen, Utrecht, Groningen, Den Bosch, Breda, Tilburg, Culemborg, Maastricht, Stein, Bakkeveen en Enschede.

Sahaj Samadhi meditatiecursus

Het jachtige, moderne leven geeft vaak aanleiding tot allerlei negatieve emoties, zoals boosheid, onrust, angst en onzekerheid, die sterk de neiging hebben zich te vermeerderen en te verspreiden. Iemand die bedrogen wordt bijvoorbeeld, zal achterdochtig worden en anderen minder vertrouwen. Dit heeft een direct effect op mensen om hem heen. Deze emoties creëren sterke impressies en meningen op individueel en sociaal niveau. Het gevolg is een onzeker individu en een onstabiele samenleving.

Meditatie helpt mensen om deze emoties te overwinnen en in plaats daarvan een kalme, vredige geest te krijgen en een gezond en stressvrij lichaam. Bij dagelijkse beoefening wordt dit een solide gemoedstoestand. Wanneer het aantal mensen dat kalm, vredig en gezond is toeneemt, zal dit zijn weerslag vinden in een gelukkige en tevreden samenleving. In 2018 zijn 11 Sahaj Samadhi cursussen gegeven.

Art of Silence

Art of Silence is een meerdaagse, residentiële cursus voor verdieping van de elementen uit het Happiness Programma. De cursus kent meerdere stiltedagen en diepe geleide meditatie. In 2018 werden 3 Art of Silence cursussen gegeven: Den Haag en Lochem. De Art of Silence cursussen olv Kiran in het zwarte woud waar het Europese centrum is, wordt zeer goed bezocht door de Nederlandse Happiness cursisten. Hoogtepunt is tijdens het Pinkesteren weekend waar steevast de Nederlandse deelname sinds jaren het grootst is.

Pre-TTC

De Pre-TTC (Teacher Training Course) is een training voorafgaand aan de TTC (teacher training course). Hij is bedoeld voor iedereen die zelf teacher wil worden en/of zich als vrijwilliger actiever voor Art of Living wil gaan inzetten. Deelnemers leren hoe ze introducties van het Happiness Programma kunnen geven met geleide meditaties en specifiek ontwikkelde ademtechnieken. Daarbij ligt de focus op innerlijke groei en het overwinnen van persoonlijke barrières.

Sri Sri Yoga

Sri Sri Yoga wordt wel genoemd yoga met een glimlach – 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, worden de gedachten minder en positiever. Het lichaam gaat vervolgens stress afvoeren in plaats van nieuwe stress creëren door je best te doen. Je best doen betekent dat je niet goed genoeg bent in dit moment: dit is een conflict van binnen, en is stress. Door alles met een rustige ademhaling uit te voeren, ga je moeiteloos je grenzen verleggen en kom je tot een diepe ontspanning die heel kostbaar is voor je totale gezondheid.

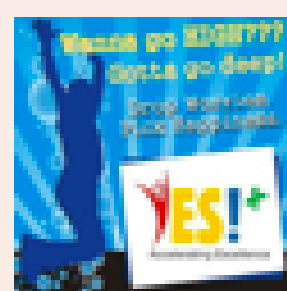
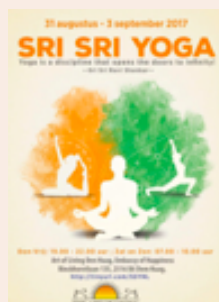
ART Excel

De Allround Training for Excellence (ART Excel) is de cursus voor kinderen tot 15 jaar. In het programma van 4-5- dagen wordt een allround training gegeven op fysiek, mentaal en emotioneel niveau om het volledige potentieel van kinderen aan te spreken. Door de ademtechnieken, die speciaal op deze leeftijdsgroep zijn afgestemd, leren kinderen om 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.

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 teamgames en yoga
- Praktische kennis voor het dagelijks leven
- Probleemoplossing
- Dynamische groepsdiscussies



In 2018 veel Happiness cursussen zijn de revue gepasseerd. Deze foto is van een happy groep uit Voorst!

De YES!+ cursus

YES!+ bevat de kernelementen van het Happiness Programma en YES! en is daarbij aangepast aan de specifieke behoeften van jonge volwassenen vanaf 18 jaar.

Ayurvedische kookcursussen

De Ayurvedische kookcursus is gebaseerd op principes van oude Ayurvedische voedingsleer die genezing, preventie en gezondheidszorg met geoptimaliseerd gebruik van moderne voedingsleer en dieet-eisen omvat. Het uitgangspunt is het eten van het juiste type voedsel op het juiste moment op basis van individuele lichaamstypes. 3 kookcursussen hebben plaatsgevonden in 2018.

Kennissessies

Tijdens de kennissessies worden DVD's bekeken waarop Sri Sri Ravi Shankar eeuwenoude Vedische kennis uitlegt en voor onze tijd toegankelijk en begrijpelijk maakt. Voorbeelden hiervan zijn de Ashtavakra Gita, de Katha Upanishad, de Kena Upanishad, de Yoga Sutras en de Bhakti Sutras. In 2018 zijn er op wekelijkse basis meerdere kennissessies georganiseerd door heel Nederland.

Healing, Resilience and Empowerment Training

In het verlengde van de doelstellingen van zusterorganisatie de International Association for Human Values (IAHV) organiseren Nederlandse teachers ook Healing, Resilience and Empowerment Trainingen (HRE). Ook wel bekend als Train-the-trainer cursussen. De HRE training is bedoeld voor vrijwilligers die vluchtelingen een warm hart toedragen en die hen, door middel van de technieken van Art of Living, willen ondersteunen in het verwerken van opgedane trauma's. Tijdens deze Engelstalige training leren de vrijwilligers hoe ze cursussen en follow-ups kunnen opzetten en geven. Daarnaast worden er teams gevormd en plannen gemaakt, zodat de cursisten na de training in de praktijk aan de slag kunnen. Vereisten voor de HRE training zijn minimaal één Happiness Programma en één Art of Silence cursus. De cursussen worden gegeven in Zutphen, Drachten, Culemborg en Den Haag.

De programma's van IAHV zijn gericht op het verminderen van stress en het ontwikkelen van leiderschapskwaliteiten in elk individu, zodat menselijke waarden kunnen floreren in mensen en de maatschappij. IAHV is een NGO.



Resilience team Amsterdam

WEERKERENDE ACTIVITEITEN

Groeps Sudarshan Kriya

In heel Nederland worden wekelijks of maandelijks bijeenkomsten georganiseerd waar deelnemers in groepsverband de Sudarshan Kriya en andere oefeningen kunnen doen, die ze hebben geleerd tijdens het volgen van de basiscursus, het zgn. Happiness Programma. 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 er de lange versie doen van de ademhalingsoefening Sudarshan Kriya. Dit is een geleide oefening, ook bekend als de "Grote Kriya", die door Sri Sri Ravi Shankar op band is ingesproken, en die enkel tijdens de "Groeps-Sudarshan Kriya's" kan worden gedaan. Voor beoefening thuis wordt tijdens de cursus een kortere versie geleerd. In elke plaats waar de cursussen gegeven worden, vinden regelmatig groepsbijeenkomsten plaats.

Landelijke Sudarshan Kriya en satsang
Regelmatig worden in Nederland ook landelijke bijeenkomsten gehouden die bestaan uit een combinatie van yoga en ademtechnieken (waaronder de Sudarshan Kriya), satsang en een gezamenlijke vegetarische lunch.

Ze vormen een warme ontmoetingsplek voor inspiratie, gezelligheid, het delen van ervaringen en nieuwe ontwikkelingen en verbondenheid. In 2018 zijn 3 landelijke bijeenkomst gehouden: in Houten, Den Haag en Eindhoven

Verjaardag Guruji 13 mei: bliss en charitas

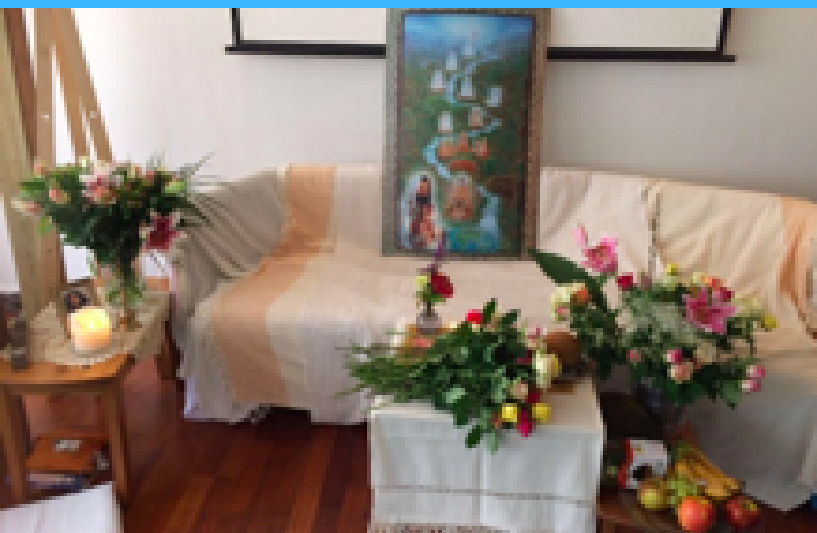
Centraal in Amsterdam werd de 62e verjaardag van Art of Living-oprichter Sri Sri Ravi Shankar gevierd. Alles stond in het teken van zijn komst in juni!

Vollemaan meditaties en Guru Purnima

Vanwege de bijzondere energie van de volle maan en het effect die deze heeft op de aarde, organiseert Art of Living aparte vollemaanmeditaties in alle regio's van het land. Zo was er in februari een landelijke meditatie, in MOOOF, Den Haag, die onderdeel was van de wereldwijde meditatie die op die dag is gehouden.

Guru Purnima viel dit jaar op 27 juli en is groots gevierd in Den Haag maar ook in meerdere plaatsen in Nederland. Het is een bijzondere dag, de volle maan in Juli, waarop we terugkijken op het jaar vanaf de vorige Guru Purnima en dankbaar zijn voor alles wat we gekregen hebben en reflecteren op onze spirituele groei. Het is een dag om dankbaar te zijn voor al de leraren in ons leven.

In Art of living danken we ook onze Guru Sri Sri Ravi Shankar en de heilige traditie waar Art of Living toebehoort.



Lokale satsangs

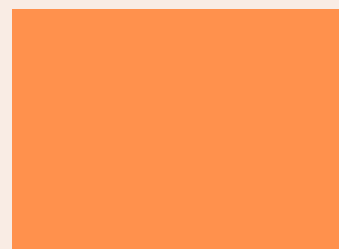
Voor balans in onze persoonlijkheid is het van belang dat we muziek en rede combineren en zo zowel de linker als de rechter hersenhelft goed ontwikkelen en benutten. Daarom is satsang een combinatie van muziek en kennis; muziek in de vorm van bhajans – korte liederen met een Sanskriettekst – en kennis in de vorm van DVD's waarop Sri Sri Ravi Shankar spreekt over onderwerpen die variëren van algemene problemen in het dagelijkse leven tot de meest subtiele Vedische kennis. Tijdens de satsangs van Art of Living, die met enige regelmaat op verschillende plaatsen in het land worden georganiseerd, is er ook altijd een korte (geleide) meditatie.

Geleide meditatie

Tijdens deze bijeenkomsten wordt in groepsverband gemediteerd, waardoor het effect van de meditatie wordt versterkt. De meditatie wordt begeleid door subtiele aanwijzingen van de teacher van Art of Living, of van Sri Sri Ravi Shankar, waarbij gebruik wordt gemaakt van live opnames van door hem geleide meditaties. Ook deze activiteit vindt in diverse plaatsen plaats.

De TEAM-dag: interactie en inspiratie voor vrijwilligers

Dit jaar waren er vier TEAM-dagen. Op deze TEAM-bijeenkomsten (Teachers & Assistenten Meetings) komen teachers en actieve vrijwilligers uit het hele land bij elkaar om algemene zaken en plannen voor de komende tijd te bespreken, en natuurlijk om te brainstormen. Daarbij worden concrete afspraken gemaakt voor evenementen en taakverdelingen. De dag begint met nieuws vanuit het bestuur of vanuit het land, en het uitwisselen van kennis en informatie over de inhoud van verschillende cursussen. Vervolgens zijn er interactieve spelletjes of workshops – soms buitenspellen, en soms wordt de TEAM-dag bijgewoond door een gast, bijv. swami Jyothirmayah. Daarnaast gaat het er op de TEAM-dag om dat de vrijwilligers zich meer een onmisbaar onderdeel te voelen van Art of Living, en om ze te laten merken dat we ieders bijdrage enorm waarderen. Zonder vrijwilligers zouden we nergens zijn. Sommige teams organiseren ook zo hun eigen team-momenten die enthousiast bezocht worden.



Teamdag in april, aftrap seva voor Unveiling Infinity met Swamiji Jyothirmayah

INITIATIEVEN

“Abonnementen op Geluk”

In 2018 is het aantal houders van het in 2016 geïntroduceerde Persoonlijk Abonnement op Geluk gestaag gestegen. Deze digitale lidmaatschapspas, die je gewoon op je mobiele telefoon kunt opslaan als pdf, kostte € 19,50 per maand en geeft de houder onbeperkt toegang tot alle reguliere activiteiten van Art of Living landelijk. Dit zijn onder meer yogabijeenkomsten, de groeps Sudarshan Kriya, de kennisavonden en bijeenkomsten met het zingen van de satsang, mantra's en kennis. Het abonnement maakt deelname aan deze activiteiten een stuk laagdrempeliger en het commitment aan persoonlijke groei eenvoudiger. Bovendien fungeert het als aanjager voor de ontwikkeling van nieuwe evenementen, zoals de Stilttenacht. Het lidmaatschap geldt niet voor deelname aan het Happiness Programma (AOL 1), Art of Silence (AOL 2) 1, Art of Meditation 1, Tlex 1, Yes+ 1, en ART Excel/YES 1.

Met toestemming van Sri Sri Ravi Shankar is Art of living Yoga geïntroduceerd om de HP teachers meer mogelijkheden te geven om yoga in het abonnement op te nemen.

Silence Nights in 2018

De stilteavonden hebben afgelopen jaar een nieuwe impuls gekregen. Er werden er in totaal negen steden silence nights georganiseerd. Lisette Sevens en Olga Estadella zijn de trekkers van deze inspirerende avonden.

Zakenlieden laden op in Embassy of Happiness

Belangstelling voor meditatie is een aanjager voor bezoek aan het Haagse AoL-centrum MOOOF. Niet alleen de lokale inwoners, maar ook de internationale gemeenschap heeft de weg naar The Embassy of Happiness gevonden, zoals het centrum ook wel wordt genoemd.

Iedere zondagmiddag komen gemiddeld negen personen naar de gratis meditatie sessie, Imeditate DH gedoopt. Een bescheiden aantal maar toch. “Het is één van onze goedlopende projecten”, vertelt Vandana Jankipersading van het Haagse team. “We merken ook dat internationale zakenlieden op zondag komen naar de meditatie om zich op te laden.” In 2018 hebben ruim 300 personen meegedaan aan de Imeditate DH sessies. De kern van Imeditate is de geleide meditatie van Sri Sri Ravi Shankar, die het initiatief in 2011 in New York introduceerde. Daar kwamen toen 2.700 belangstellenden op af. Eén van de belangrijkste doelen van de Imeditate-beweging is om ervoor te zorgen dat mensen dankzij meditatie meer genieten van het leven. Het initiatief is overgenomen door veel Art of Living-groepen in de hele wereld.

Nieuw: Vedische Astrology

Önze Happiness and Sahaj Samadhi teacher Mayuri Sharma heeft als groot fan van Vedische Astrologie, voor het eerst een groot deskundige in de naam van Mr. Alok Khandelwal naar Nederland gehaald voor zoals ze het noemen een “chart reading” te doen voor degenen die daar geïnteresseerd in zijn.

Mayuri: *“We all have experienced few times in our life , when we give our best but still we don't get any success, and at other times things fall in place with very little effort. There are few deep habits and patterns in our mind which we never know how they have come up, like some people have natural inclination towards music, dance while others are very enthusiastic about sports but not music. Some love reading and spending time with oneself while others love to travel and hangout with people.*

Question comes what determines our patterns , habits, likes and dislikes, why few thoughts come only during a particular time, how some incidents happened at that time which changed the whole course of life ? Why some relationships worked while some did not ?

All these intriguing and interesting questions can be answered through “the science of Astrology”

In simple words, Astrology is an ancient Vedic Science which works like a GPS . It's a map for the life . It shows the potential of a person's life, helps us to learn things about our personality, our talents and our possibilities. Having knowledge about this gives direction in life, helps us to know the cause behind the happenings and also has the potential to predict possibilities in the future and help us to improve our actions through remedies”.



Mayuri en Alok

EVENEMENTEN

Landelijke nieuwjaarskriya in Houten

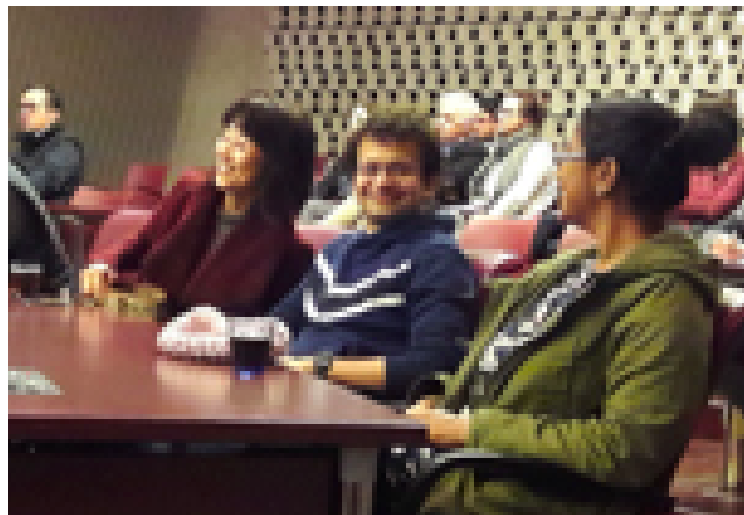
In januari was de traditionele, landelijke nieuwjaarskriya in Houten, bezocht door ruim 120 deelnemers.

Eindhoven en het Peace Culture Festival

Dit jaar is er gekozen om op meerdere dagen peace meditatie/ workshops te houden. Het festival van vorig jaar is een erg grote belasting voor het team om het jaarlijks zo groot uit te pakken. Ook de kleinere versies verspreid over meerdere dagen werden enthousiast ontvangen. Hoogtepunt was de speech van Divya in het gemeentehuis.

Divya: On 27 February 2018, The Art of Living was invited as a guest speaker by the municipality of Eindhoven to share more about the United Nations Global Goals to the council members.

Out of the 17 UN Goals, we focus on Goal 11 which is about sustainable cities and communities. That evening we shared a powerful message that for a sustainable, resilient city, change needs to start from within. **Mind Management is the foundation for Eindhoven to stay innovative, successful in business and contribute to achieve the United Nations Global Goals. The message resonated strongly with the council members.** We presented how the Art of Living have been organizing Art of Breathing courses, introduction workshop on mind-matters at the High Tech Campus, TU/e and ASML, as well as organizing peace festivals to bring people together. We closed the evening by emphasizing that when the core of innovation, growth and development – people – are happy and can self-manage, sustainable development for the city of Eindhoven is a matter of WHEN and not an IF.



Spiritueel zwaargewicht Swami Jyothirmayah in Nederland

Wereldreiziger op uitnodiging

Swami Jyothirmayah reist op uitnodiging van grote humanitaire organisaties en regeringen bijna onafgebroken de wereld rond om zijn kennis te delen en blessings te geven, en om mensen in meditatietechnieken, yoga en Happiness Programma's te onderwijzen. Geboren in Zuid-India (Kerala) in 1972 in een Christelijk gezin, kende hij al jong de Bijbel uit zijn hoofd.

Na zijn studie literatuur ging hij werken in het familiebedrijf, maar na het volgen van cursussen bij Art of Living werd hij gegrepen door het werk van deze humanitaire vrijwilligersorganisatie en oprichter Sri Sri Ravi Shankar. Hij besloot zijn leven te wijden aan het leveren van een bijdrage aan de wereld en staat nu geheel ten dienste van de mensen.

2018 is hij in op bezoek geweest voor 2 yogathons en een HP programma in Amsterdam



Swamiji Jyothirmayah - Happiness Programma in Amsterdam, Yogathon in Eindhoven en Overveen

15, 16, 17 JUNI BEZOEK VAN H.H SRI SRI RAVI SHANKAR AAN NEDERLAND

Unveiling Infinity

2018 is een ongelooflijk jaar geworden met als hoogtepunt het bezoek van Sri Sri Ravi Shankar. Met een masterclass en een indrukwekkende boodschap van vrede in Amsterdam op de Wereldyogadag op het museumplein en afsluitend een Homa in de gemeente Overveen in het bijzijn van de loco burgemeesters van Overveen en Amstelveen. De masterclass 'Unveiling Infinity'-voor het eerst in Europa-was het hoogtepunt van zijn bezoek. Centraal tijdens Unveiling Infinity stond het Vedische meesterwerk Vigyan Bhairav. Een 5.000 jaar oude wetenschappelijke studie van de meditatie en het bewustzijn.



Super seva van de vrijwilligers!

Voor de organisatie van Zijn bezoek hebben we meerdere lead workshops gehouden in Nederland. Dat heeft veel mensen geïnspireerd om deel te nemen. 750 mensen hebben genoten van het spektakel en de magic in het Amsterdams theater.

Unvieling Infinity was een groot succes!



Leadworkshop Haarlem

Internationale Yoga Dag op het museum plein



Indiaanse Ambassadeur in een yoga stretch



Madeleine, teacher of Art of Living begeleidt al jaren de Internationale Yoga Dag

Homa in Overveen

Homa, een vuurritueel voor het zuiveren van de atmosfeer geeft goede vibraties in de omgeving.

Velen waren aanwezig om ook een Shankalpa (een wens / belofte) te nemen/versterken. De belangstelling was groots. Meer dan 850 mensen waren aanwezig.



Loco burgemeester van Overveen, H.H.Sri Sri Ravi Shankar, logo burgemeester van Amstelveen en bestuursvoorzitter Noor Francken

Mothers on wheels

We take this opportunity to introduce one of a kind mission named 'Mothers on Wheels' initiative by Mrs. Madhuri Sahasrabuddhe. Mrs. Madhuri, being an ardent devotee of Gurudev, has been very supportive of several Art of Living initiatives in the past. She, along with team will travel by road from New Delhi, India to London, UK in 50 days crossing 20+ countries, to interact with mothers from 20+ countries and discuss the challenges and impact of motherhood on the development of a country.

'Mothers on Wheels' project is supported by the Ministry of External Affairs and was flagged by Hon Minister of External Affairs, Ms Sushma Swaraj, on 10th of September from Delhi.

5 november kwamen de mothers on wheels aan in Haarlem. Een supergezellige avond bij het haardvuur. Gesproken werd over hoe iedere aanwezige moeder haar rol in gezin en maatschappij ziet. Het was een zeer intieme avond met een onderwerp waar je in onze westerse wereld niet erg bij stil staat. Ellen heeft de coördinatie van het verzamelen van de enquêtes van 50 Nederlandse moeders op zich genomen.

Mothers on wheels wordt vervolgd.



Communicatie: groei team, nieuwe nieuwsbrieven en stijlguide

De website blijft een uitdaging voor de gebruikers en de administratie. Vol goede moed gaan we nog steeds voorwaarts.

Er zijn maandelijks regio- en landelijke nieuwsbrieven verstuurd. Vanuit Copernica worden door de regioteams de landelijke en regionale nieuwsbrieven verstuurd – aan zes verschillende regio's – alsmede het Gratis Starterspakket.

Het PR-en communicatieteam heeft half 2018 een andere samenstelling gekregen. Veronique en Friso hebben de leiding overgenomen van Ilonka en Julika. Met veel toewijding en commitment hebben ze samen met Nino (vormgeving) en de regio coördinatoren de communicatie in Nederland verzorgt.

Ook is er de nodige persaandacht geweest voor initiatieven in de diverse regio's van Art of Living. Over een aantal daarvan staat elders meer in dit jaarverslag. De blog met persoonlijke verhalen over Art of Living wordt veelvuldig bezocht. We bieden aansprekende content om nieuwe en mede-beoefenaars bij ons verhaal te betrekken en te inspireren (www.myartofliving.nl) De landelijke Facebook-pagina, twitter, instagram en blog werden bijgehouden vanuit het team met inspirerende en diverse content.

Nederlandse meesterverteller, cabaratiër & fan van Sri Sri Ravi Shankar

Diederik van Vleuten is in september op uitnodiging van Matthijs van Nieuwkerken geïnterviewd op de nationale televisie, NPO. Ongelooflijk veel mensen hebben daarna het Happiness Programma gevolgd door heel Nederland heen.



BESTUUR

Voorzitter, netwerken & coördinator bestuur, Noor Francken

Financiën, Jos van Zoen

Pr en communicatie, Julika Marijn

Website & database, Sandeep Vadalkar

Nieuw bestuurslid: Algemene zaken Jan Roelfs

noor.francken@aofl.nl

jos.vanzoen@aolf.nl

julika.marijn@aofl.nl

sandeep.vadalkar@aofl.nl

janroelfs@hotmail.com

Medewerkers

Financiële administratie, Irene de Monte

admin@aofl.nl

tel.: (070) 262 98 84

Introductie Jan Roelfs, al jarenlang verbonden aan de stichting Art of Living, wil hij graag een actieve bijdrage leveren aan het grote werk van Sri Sri Ravi Shanakar. Jan is een bekende sportreporter en heeft in die hoedanigheid ook zijn steun gegeven aan de voetballende jongeren die opgevangen zijn in het internationale Art of living centrum in Bangalore.

Grote dank gaat uit naar onze vertrekkende bestuursleden van dit jaar: Astrid heeft meer tijd voor haar thuisfront nodig en Nico is helaas door zijn werkgever overgeplaatst naar zijn thuisland Argentinië. Met pijn in ons hart nemen we afscheid van deze kanjers.



Jan Roelfs tijdens zijn presentatie aan H.H. Sri Sri Ravi Shankar van het gemaakte PR filmpje van het voetbal team. Doel van het filmpje is om voor de jongens een Europese tour te organiseren.



Nico bedankt het bestuur voor zijn fijne Art of Living tijd in Nederland.



Astrid, sevawarrior sinds jaren met een echte YES mind!

Art of Living streeft naar een stressvrije en vreedevolle wereld door de bevordering van mentaal en fysiek welzijn