

JV in Nederland - 2015

Het recente bezoek van JV aan Nederland was weer een succes. Na zijn deelname aan de Algemene Ledenvergadering van AVI Nederland gaf JV workshops in Edam, Amsterdam, Katwoude en op de Vlierhof, vlak over de grens bij Nijmegen.

Bij iedere workshop opende de gastvrouw telkens met een korte inleiding, waarna Josee Lamers iets over Auroville vertelde. Op een gestructureerde wijze verbindt JV klassieke Indiase zienswijzen met de nieuwste wetenschappelijke inzichten en oefeningen. Dat zorgt altijd voor een gevarieerd programma. Josee meldt: "De workshops verliepen goed, mensen luisterden heel geconcentreerd, stelden vragen en deden de oefeningen met aandacht. Velen spraken nog met JV en bedankten hem na afloop".



Bij de Pranayama workshop in Amsterdam waren er vijf deelnemers via Dynamika en vijf andere via AVI Nederland. Gertrudie, directeur van Dynamika, heeft de handleiding in het Nederlands vertaald, voor de deelnemers en haar eigen praktijk. Er waren allemaal positieve reacties na afloop. Een enkele gevorderde vond het goed, maar wel *light* en *basic*.



Freedom from Stress - Huis aan 't Water, Karin: "On the 9 th of June 25 people were listening to JV and practised the tools he gave to us. JV told us about the power of now. How many negative thoughts, worries and emotions we constantly have and we are not conscious of them . He told us that it is important to recognize these things to break the vicious circle. And it so easy, just by choosing an opposite thought.

The theory and practice of JV combines theories and practice of EMDR, Mindfulness, Covey, Yoga and imagination therapy. It was really an interesting evening and I and the other people went home very relaxed and motivated to practise every day. Ok, one month later I admit that it is difficult to have that discipline. It is a mindset. I hope I can tell you in about half a year how practising every day works for me”.



Pranayama Yoga groep Edam in La danse:

Ank: “Ik denk dat het voor ons allemaal een geslaagde avond was. Een week later werden de pranayama-oefeningen van JV herhaald voor een andere groep op de vrijdagmorgen. Enkele deelnemers zijn begonnen ze dagelijks te doen. Een vrouw zei: ik doe het en ik vind het de moeite waard om er een half uur eerder voor op te staan. Hij geeft er een boeiende uitleg bij en vooral over de betekenis van de oefeningen voor de chakra’s. Een andere man zei: ik had een verschrikkelijke baaldag en twijfelde of ik zou komen, maar het was de moeite waard, ik ben er weer helemaal bij”.

Josee Lamers: “Geïnspireerd door JV doe ik de pranayama oefeningen sindsdien dagelijks. Ze brengen me meer in het hier en nu en ik voel me gecentered, inderdaad een positieve start van de dag, voor lichaam en geest. Ik wil JV vragen of hij over een tijdje een skype sessie/webinar wil geven voor degenen die de practice doen of alsnog willen gaan doen. De yogagroep van Edam wil meedoen. Wie het ook graag wil volgen, kan zich opgeven bij de secretaris en zal tzt bericht krijgen of en wanneer het doorgaat”.

