

Evaluatieformulier Indiareis 2017

Je bent volledig vrij om op te schrijven wat je wilt over deze reis. Het zou leuk zijn als je ook noemt wat je hebt geleerd deze reis.

Deze reis was een levenservaring. Een rijke ervaring onder de warme vleugels van Liesbeth. Te gast mogen zijn in de kleine ashram bij deze bijzondere familie; ruimhartig, compassie en ontspannen energie hebben mij in mijn hart geraakt.

Geleerd als yogadocent!

Een aanvulling op de Nederlandse yogaopleiding Samsara, die elke Samsara-docent en ^{alle} Samsara-cursisten zouden moeten doen. Drie weken lang in de yoga als levensstijl geeft een basis om te kunnen functioneren op een hoger niveau als yogadocent.

De yogafilosofie was op een heel goed niveau, met humor, persoonlijke ervaringen en een brede kennis van zaken. De herhaling van de onderwerpen, net op een ^{andere manier} rond ik top!

De 'yoga voor het lichaam' heb ik van verschillende docenten mogen ervaren. Op een andere manier dan mijn mindfulness-yoga. Juist daarom weer nieuwe ingangen en ervaringen.

De karma yoga deden we rustig en zoveel als goed voelde. Dat ga ik thuis toepassen.

De dagopening en sluiting in de ashram maken je bewust dat elke dag een geschenk is. Mediteren, zingen, de herhaling; allemaal weldadig om de geest tot rust te brengen en tevredenheid met het ^{leven te ervaren}.

Liesbeth is een konijer, top in organiseren, warm, attent, humor en gezellig!

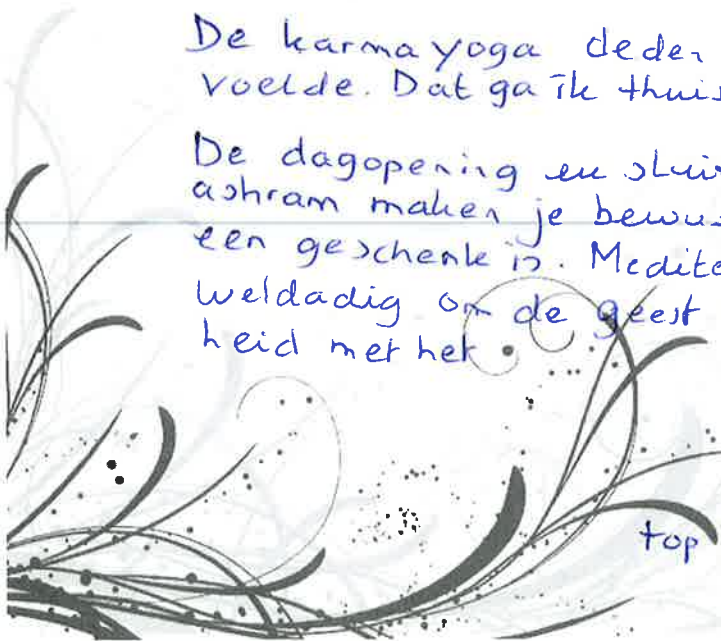
Info

Nassastraat 16-2

3601 BG Maarssen

info@yogamaarssen.nl

www.yogamaarssen.nl



Evaluatieformulier Indiareis 2017

Je bent volledig vrij om op te schrijven wat je wilt over deze reis. Het zou leuk zijn als je ook noemt wat je hebt geleerd deze reis.

Fijne, bijzondere reis.

Geleerd om meer compassie te hebben, meer bij mezelf te zijn, rust en kalmte te zijn, mijn grenzen te voelen en hier naar te handelen. Geleerd om tevreden te zijn.

Aandacht te hebben voor wat ik aan het doen ben, aandachtig om in het moment te zijn.

Waardevol om 3 weken mee te leven met de bijzondere familie op deze ashram, en door stufjes van mee naar huis te nemen. Deze reis heeft m'n persoonlijke ontwikkeling een boost gegeven. Ik kwam moe, leeg en uitgeblust aan en ga met energie, inspiratie en een warm hart terug. Fijne contacten met de groep gehad. Kan meer met m'n emoties overweg, beter voelen wat ik beleeft. Het gezonde eten en het ritme hebben m'n lichaam en geest goed gedaan. Dankzij het Ayurved. consult heb ik een richting om met m'n gezondheid verder te gaan in NL.

Dankbaarheid!

Esther

Info

Nassastraat 16-2

3601 BG Maarssen

info@yogamaarssen.nl

www.yogamaarssen.nl

Evaluatieformulier Indiareis 2017

Je bent volledig vrij om op te schrijven wat je wilt over deze reis. Het zou leuk zijn als je ook noemt wat je hebt geleerd deze reis.

wat een geweldige reis! ♡

Voor mij was de reis zelf heel goed geregeld. Voldoende informatie vooraf, begeleiding bij aanvragen van een visum, regelen v/d tickets etc. Ook het hebben van een 'geldpot' voor tijdens de reis heeft voor een heleboel rust gezorgd en gaf echt het gevoel van een verzorgde reis. Ook tijdens het verblijf was er altijd ruimte voor (praktische) vragen en meer dan genoeg begeleiding. De persoonlijke gesprekken heb ik als zeer waardevol ervaren.

Deze reis heeft mij ontzettend veel gebracht en geleerd. Allereerst al de ervaring om India te bezoeken van deze kant te mogen ervaren. De yoga en filosofie lessen hebben gezorgd voor onwijs veel inspiratie, zowel praktisch als om nog langer op te zitten / te studeren. De hele routine in de ashram hebben mij ook laten ervaren waar ik in mijn 'westerse' leven veranderingen en/of aanvullingen kan doen. Om te beginnen in mijn eigen practice.

Ook de aanvullende activiteiten, zoals het yantra-lezen en bijv. het ayurvedisch consult zijn zeer waardevol. Door het ayurvedisch consult doe je zoveel kennis op over je lijf en je levensstijl en kan je daar ook nog eens heel goed bij helpen.

Ik heb de reis dan ook ervaren als een meer dan zeer waardevolle aanvulling bij mijn opleiding tot yoga docent en als mens in het gewone leven.

Zal iedereen dan ook aanraden om als het kan mee te gaan met deze reis. Zelf zou ik ook graag nog een keer mee terug gaan.

Mvg,

Lexa van Raalen

Info

Nassastraat 16-2

3601 BG Maarssen

info@yogamaarssen.nl

www.yogamaarssen.nl

Evaluatieformulier Indiareis 2017

Je bent volledig vrij om op te schrijven wat je wilt over deze reis. Het zou leuk zijn als je ook noemt wat je hebt geleerd deze reis.

Vervolg Judith blz 3

En natuurlijk ook heel mooi om te zien hoe het er in India aan toe gaat.

De lessen in de Ashram: Yoga en Filosofie waren echt heel leerzaam en waardevol. een mooie aanvulling bij mijn yoga opleiding.

Het goddelijke en mantra's zingen maest ik aan wennen, heb ik namelijk niet veel mee.

Toch gaande weg ging ik meer begrijpen dat het meer gaat om het goddelijke in je zelf. Op zoek naar je ziel óf eigenlijk gezegd de Stilte En meer rust in je hoofd.

Het is bijzonder hoe ze hier leven en ga er zeker een stuk van mee nemen in mijn eigen westerse leven.

Z.o.z.

Info



Naast alle lessen etc. is ook de begeleiding ^{uitzo} fantastisch. Liesbeth staat voor iedereen klaar. Ze legt duidelijk uit en vragen zijn er nooit te veel. Ook de mensen in de Ashram zijn erg prettig, en lief en behulpzaam waar nodig. Een Ayurvedische arts past ook heel mooi in dit plaatje naar meer balans.

Tip: vond dat er veel aangeboden werd op therapeutische vlak. Heel mooi, maar kan ook TE veel zijn. Geed, iedereen hier zijn eigen keuze in.

Puntje van aandacht: de mobieltjes werden erg makkelijk in de handen genomen. Viel me op bij sommige tijdens de mantra's zingen. Heb zelf mijn mobiel geprobeerd minimaal te gebruiken. Natuurlijk is dit ook ieder voor zich. Alhoewel ik zelf wel vindt dat het goed is om daar ook van los te komen in het moment van in balans komen met jezelf. Misschien idee om een vasttyd stip te geven of stellen dat je een kwartiertje of zo een bericht kan sturen.

Foto's maken we nu ook met mobiel, dat is dan wel anders.

Ik heb enorm gemerkt en had dit voor geen goud willen missen. Het was heel erg leerzaam en waardevol voor de verdere groei als persoon en als yoga docent. Arrietje, Judith, Postur

Judith Postuma-Tijssen

Yoga maarssen

blz ①

Evaluatieformulier Indiareis 2017

Je bent volledig vrij om op te schrijven wat je wilt over deze reis. Het zou leuk zijn als je ook noemt wat je hebt geleerd deze reis.

Voordat ik besloot om naar India te gaan, heb ik eerst contact gezocht met Liesbeth. Dit omdat ik nog nooit alleen gereisd heb en nog nooit in Azië ben geweest.

Liesbeth kon mij alle vertrouwen en veiligheid geven die ik nodig had. Dit maakte dat ik mijn beslissing kon nemen.

Ik ben op het idee gekomen door mijn yoga opleiding bij Samsara. Ik zit nu in mijn 2de jaar. Daarnaast run ik al 10 jaar mijn eigen dansschool (afgestudeerd dansdocent in 1994)

Door alle drukte en het altijd presteren ben ik zelf yoga gaan doen op zoek naar meer rust, ruimte en balans.

(202)

Info

Nassastraat 16-2
3601 BG Maarssen
info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl



In het begin van mijn tweede jaar van de ^{012 (2)} yogaopleiding merkte ik dat ik echt meer rust en ruimte zelf moest gaan nemen om tot inzichten te komen. Dat bracht mij er meteen toe om ook in febr. 2017 naar Indië te gaan. Ik wist niet wat ik moest verwachten wilde alleen heel graag tot mezelf komen en de obstakels die ik de laatste tijd voelde op te ruimen en meer helderheid te creëren.

Op het moment dat ik hier de Ashram in Luwam voelde ik een sereniteit van rust, warmte en liefde. Dat raakte meteen bij mij en zo begon mijn eerste dag meteen al met een hoop tranen. De "poorten" gingen open of wel werden op en gezet. De dagen die volgde Luwam ik mezelf een aantal keren goed tegen, en begon het opruimen van mijn obstakels en Luwam er gaande weg steeds meer helderheid.

De dagen zijn heel duidelijk in een stabiel ritme ingedeeld. Waardoor je lichaam al snel went aan de tijden. Van o.a. 04.00 uur opstaan. Alles is hier super goed verzorgd. En naast het drukke programma ook echt tijd voor jezelf. Liesbeth heeft ons geregeld op excursie meegomen, wat enorm interressant was en een mooie aanvulling op het programma.

Evaluatieformulier Indiareis 2017

Je bent volledig vrij om op te schrijven wat je wilt over deze reis. Het zou leuk zijn als je ook noemt wat je hebt geleerd deze reis.

Deze reis is voor mij onvergetelijk en de beste die ik tot nu toe heb mogen maken.

Je organiseert geweldig! Strak, zonder irritatie en altijd een luisterend oor. Heel fijn en vooral geeft het een gevoel van veiligheid. Essentieel voor een geslaagde groepsreis met hele bijzondere dames met allemaal een flinke rugzak.

Je weet dit zo goed te managen en liefdevol te begeleiden. Ruzie ligt op de loer met deze heftige emoties, maar door jouw structuur en aanwezigheid, is het geen ruzie geworden maar een liefdevolle, hechte groep. Dat vind ik zo knap! Het programma is druk, maar de ruimte om je eigen ding te doen is er. Veel waarde hecht ik ook aan je informatie en begeleiding bij de gebruiken en gewoontes. Na 1 dag zat ik al bij het vuur alsof ik het altijd al heb gedaan. Super. Daardoor was ik al snel vertrouwd en op m'n gemak. Kon meteen genieten van India!

Z.O.X.

Info

Nassastraat 16-2
3601 BG Maarssen
info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl

Bewondering en respect ook hoe je de regels van de Ashram volgt en ons daar in mee neemt. Dat gaf mij een broost en kracht. Serieus en niet te, Niet als ik.

Ik heb hier een enorme transformatie door gemaakt die nog niet af is. Ik ga zeker terug. Of in november en weer met jou in februari. Maar het liefst 3 maanden. We zullen zien.

Het was niet m'n plan hier af te kijken van de medicatie en toch heb ik het gedaan. Zwaar.

Ik heb deze Ashram in m'n hart gesloten en hier gevonden wat ik zocht. Thuis, bekend, kracht, steun, spiritualiteit. Mataji heeft me de kracht gegeven en de wijsheid en inzicht die ik nodig heb

Lang zoek je en ineens vind je het in een Ashram in India met een groep die je niet kent. Hoe bijzonder.

Ik heb veel geleerd en ben nog lerende. Alleen geen theorie, boekenwijsheid, teachertraining. Maar over waar ik sta en waar ik naar toe ga.

Daar heb jij me bij geholpen en daar ben ik je dankbaar voor. Ik hoop contact te houden, ook als 'gewoon' vrienden (bijkletsen over de kids enzo).

Ik zou als yogadocent meteen bij jou gaan werken. De veiligheid en gezelligheid, maar ook je aanwezigheid als lief, warm en volijk mens gaf een extra goud zandje aan deze reis.

Heel erg bedankt dat ik deze reis met je hebt mogen maken. Hopelijk volgen er nog veel meer.

Aum Shanti

Shanti

Shanti

Ria



Evaluatieformulier Indiareis 2017

Je bent volledig vrij om op te schrijven wat je wilt over deze reis. Het zou leuk zijn als je ook noemt wat je hebt geleerd deze reis.

Lieve Liesbeth,

Het is voor mij in alle opzichten een heel fijne en goede en bijzondere reis geweest.

Allereerst doordat jij het allemaal fantastisch hebt georganiseerd. Jij zou niet weten wat er beter/anders had gehand. Heel heel veel dank.

En ook enorm veel dank dat jij zo flexibel mij op het laatste moment mee wilde nemen, alles nog even snel regelde en ook de aanpassing (2 dgn later) geen probleem vond. Jij heb mijn best gedaan het voor de anderen zo min mogelijk 'storend' te laten zijn en me in te passen.

Jij houdt erin heb ik alles als een spons opgezogen.

De yoga, de meditatie's, de geschiedenis.

Info

Nassastraat 16-2
3601 BG Maarssen
info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl

Mijn persoonlijkhe vraag is al een tijd: 'Wat is het doel / de rede van wie ik ben / waarom ik er ben'.
Doe ik het 'goed', mijn werkende leven en het 'lidewei' zijn.

Jh ben dankbaar voor alles wat er hier tot me gekomen / me gegeven is. Jh kan ermee verder er is ich vanbinnen veranderd wat het een heel ander licht heeft gegeven. Heel essentieel.

Omhelzing en in gedachte raak ik even
je voeten aan (o!)

Lidewei.

Evaluatieformulier Indiareis 2017

Je bent volledig vrij om op te schrijven wat je wilt over deze reis. Het zou leuk zijn als je ook noemt wat je hebt geleerd deze reis.

Lieve Liesbeth,

Het was weer een geweldige ervaring, deze reis naar India, de Roots van de yoga.

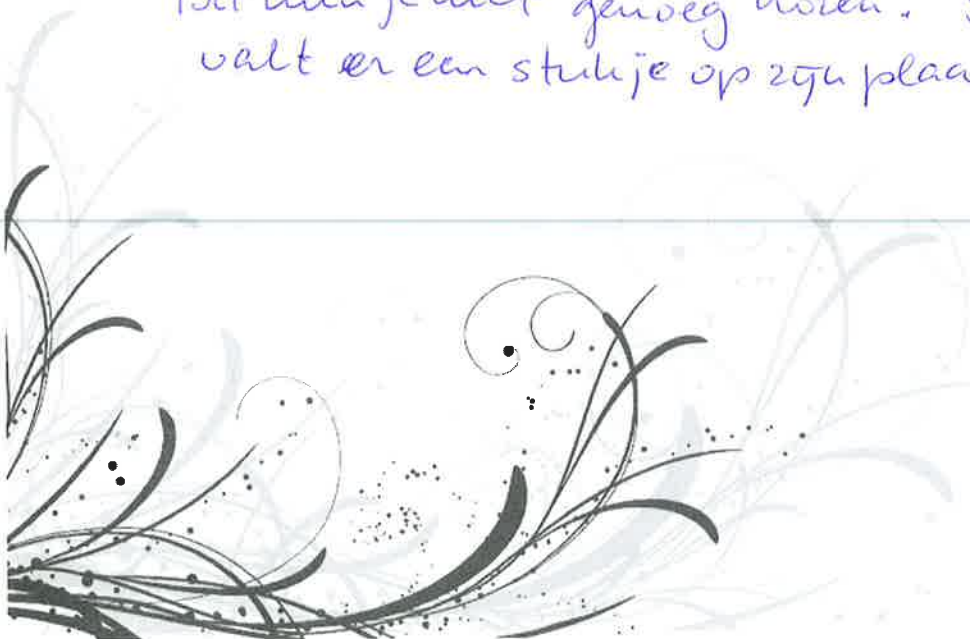
Alles was weer op en top geregeld en het is ook fijn dat jij goed op de hoogte bent van de achtergronden van de ashram, waar we verbleven en van de tradities in India.

In deze ashram, Sambosh Puri Ashram, wordt de yoga geleefd, en daar^{van} nemen wij iets mee naar huis. De inspirerende yogalessen zullen zeker merkbaar zijn in mijn eigen lessen.

Ook de verdieping in de filosofielessen over de yogasutras van Patanjali zijn voor mij een voorrijting. Dit kun je niet genoeg horen. Steeds weer valt er een stukje op zijn plaats.

Info

Nassastraat 16-2
3601 BG Maarssen
info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl



De discipline, de rust en de regelmaat in de
ashram is een goed voorbeeld voor mij.

Al met al een reis, die nog lang door zal werken.
De liefde zal weer stromen net als de vorige keer.

Heel erg bedankt hier voor.

Hari Om.

Om, Shanti, Shanti, Shanti

Carie
→

23-2-2017

Yoga maarssen

Evaluatieformulier Indiareis 2017

5-25 feb 2017

Je bent volledig vrij om op te schrijven wat je wilt over deze reis. Het zou leuk zijn als je ook noemt wat je hebt geleerd deze reis.

Wat een ervaring! Wat een reis! Echt woorden schieten te kort. Heel veel geleerd, ontdekt, over mezelf maar ook nieuwe teachings mogen onvangen. Echt een enorme aanwinst op mijn eigen manier van lesgeven. Echte verdieping! Veel meer info over de sutra's van Patanjali, en de uitleg ervan. Nu is het niet meer zo'n grote opgave om erin te lezen, nu snap ik het ietsje beter tenminste! Ook het chariten van de B. Gita blijkt erg waardevol en werkt door.

Elke dag arti, kirtan, chariten, yoga, en dan die geweldige verdiepijgs lessen

filosofie! 'Wow!' Het is bijna too good to be true maar het is echt, this is the real thing!

Deze Ashram, deze geweldige, liefdevolle devoted, enthousiaste mensen maken het zo geweldig!

Ganga vertelt met zoveel beleving en ook uit eigen ervaring dat het makkelijk binnen komt en opgenomen wordt!

Info

Nassastraat 16-2

3601 BG Maarssen

info@yogamaarssen.nl

www.yogamaarssen.nl

(2)
Ik hoopte ^{al} dat het zo zou zijn, maar de verwachting is meer dan waar geworden. Het heeft mijn verwachtingen overtroffen!

De reis zeer goed georganiseerd, van begin tot het einde. Liesbeth is zeer nauwgezet en precies. Ook het verblijf in de ashram, onze kamers, het eten → helemaal top! De ligging van de Ashram en ook de geweldige energie die hier heerst, heel bijzonder. Je kan de spiritualiteit zo goed voelen, echt ongelooflijk. Wat Mataji en Babaji hebben neergezet, zo veel jaar geleden, bestaat nog steeds, ~~thanks~~ de devotie en overdracht van Ganga, Mandakini en Gangotri. Maar uiteraard alle mensen die zo hard werken in en om deze Ashram heen, zo dedicated - echt respect!

Liesbeth heeft een perfecte combi gemaakt ~~van~~ ^{van} koken, genieten, ontspannen, ontdekken, ervaren, echt een volledig pakket! Diepe bewondering!

- 1) Arti, zingen, ervaren, voelen, meedoen, leren ^{ochtend 6^u} ^{avond 19^u}
- 2) Yoga lessen → heel fijn, zeer leerzaam en verdiepend door Mandakini. Tevens ervaren dat mijn lichaam nog meer geopend is geworden (heupen, schouders) soepeler en krachtiger! Echt heel fijn! Mandakini is ^{een heel goede teacher.}
- 3) Yantra tekenen → leerzaam & leuk!
- 4) Ayurvedisch Consult → ontdekkingsreis naar een gezonde

- ④ Gelijk medicijnen gekregen en ze werken super!
Gargom is een hele kundige arts! Alle vrouwen in het land
- ⑤ Vedisch Astrologisch consult → heel interessant en echt een eye-opener. Vond het in het begin een beetje spannend, maar nu vooral fijn en leersaam. Ik kan er wat mee! Ganga weet veel.
- ⑥ Massage: wow! Wat heeft het mij goed gedaan, het zere lichaam na zo'n lange reis, vermoeid en pijnlijk en daarna weldde het als nieuw! Muni is geweldig.
- ⑦ Acupressuur / netreflex → ook weer zo'n weldaad voor mijn lichaam! Heerlijk. In het begin best pijnlijk maar het resultaat was fantastisch! Ruggen weg (voor een aantal dagen).
- ⑧ Prana healing → Rakesh is gesegend met healing powers, echt ongelooflijk wat er allemaal loskomt en wat het doet! Eerst miste ik het niet, was er een beetje bang voor, maar het mocht blijkbaar zo zijn dat ik het mocht ondergaan en wat ben ik blij.
- 9) Steen uitroeken om een ring van te laten maken die mij gaat ondersteunen → ook weer zo'n bijzondere en leuke ervaring! Ben ontzettend gelukkig met mijn ring!
- 10) Trippes naar Rishikesh, naar de grot, naar Swami Satya Mitrananda - echt wow, wat een voortocht om deze dingen en mensen te mogen ontmoeten! Ik wil mij gesegend.
- Ook de Arti's in Rishikesh en Haridwar, en dan hebben we ook nog zo'n bekende Swami gezien tijdens de Arti in Rishikesh.
- 11) Lekker gekocht, heerlijk steeds geluscht etc. Tot op heden is niemand ziek geworden, want

we werden goed voorbereid door Liesbeth, wat wel en wat niet te eten of drinken.

Liesbeth mist/weet precies de leukste en beste spots voor alles! ze is echt een goede "reisleidster" maar ook coach, leraar, wijze, vrindin, leider, organisator

- 12) Het mee mogen maken van de verschillende bijzondere/speciale ceremonies in het Ashram is ook subliem, heel dankbaar dat we erbij mochten zijn.
- 13) Filosofie lessen van Ganga en Bangoti → WOW! ^{Patanjali B. Gita!}
- 13) Dagelijkse Karma Yoga → heel fijn om iets te kunnen terugdoen voor de Ashram. Heerlijk! Bibliotheek was mijn projectje en ik ben dankbaar dat het gelukt is om het op orde te krijgen, mede met behulp van Juddhi mijn kamergenootje.

- 14) Morgen de laatste dag, vol met activiteiten voor Shirati, maar ook onze terugreis! Ik heb enorm genoten van deze tijd in India en ik kom zeker terug. Het is met Liesbeth, het is alleen of misschien met Carol (mijn man).

Liesbeth: Alles wat je zei hoe het zou zijn en wat er aangeboden werd heb je waar gemaakt en dat waardier ik enorm! Je hebt iets bijzonders gecreëerd in deze ashram voor ons, "Liken".

De groep is geweldig, en ondanks dat we allemaal zo verschillend zijn, is het heel erg goed gegaan. ^{Heel dank u Joci}

Ook de 1 op 1 gesprekjes met Jou zijn erg belangrijk en fijn om dingen te kunnen relativeren & begrijpen.

Dus, Bedankt. Van mij krijg je een 10! [♡]
En de Ashram & alle mensen ook een Prem, Beata de Leeuw - Wysocka.