



Bijzondere workshop bij stichting Mananochoja:

'Genees jezelf met je ademhaling!'

Stichting Mananochoja is een spiritueel lichthuis waar men terecht kan voor heling, bewustwording en trainingen. De stichting is in 1997 opgericht en geeft diverse trainingen, meditaties en workshops. Van 27 oktober tot en met 1 november staat er een zeer bijzondere workshop op het programma: de ademhalingsworkshop van Art of Living, een internationale organisatie die 25 jaar geleden in India opgericht is. Miljoenen mensen wereldwijd hebben inmiddels de wijsheden mogen ervaren van Art of Living, waarbij stress geëlimineerd wordt, waarbij menselijke waarden hersteld worden en waar de geest tot rust komt en men hernieuwde energie, vreugde en enthousiasme kan vinden. Depressies, angst en geweld worden overwonnen.

Stressmanagement

In de cursus leer je stressmanagement. Corry Duindam, die samen met haar man Theo Stroet stichting Mananochoja heeft opgericht, is trots op het feit dat de cursus voor de eerste maal in Naaldwijk gegeven zal worden:

'Ook in het Westland komt de recessie inmiddels aan. Het is fijn dat we nu deze cursus kunnen aanbieden. In deze economische crisis ervaren veel mensen stress. Door op een betere manier adem te leren halen wordt de stress in je lichaam verminderd en zul je meer vreugde ervaren, ervaar je een hogere eigen-

Stichting Mananochoja is een ideële organisatie. De opbrengst van de cursussen en avonden komt ten goede aan goede doelen.

waarde en zul je een betere gezondheid krijgen. Ook je sociale vaardigheden zullen groter worden en zal je meer zelfvertrouwen ontvangen. Ik noem het liefde!'

Op mijn vraag of dit niet te hoog gegrepen is voor de nuchtere Westlander moet Corry lachen: 'Ik ben zelf een tuindersdochter en weet alles van de niet-zeuren-maar-doorwerken-mentaliteit. Maar ook in het Westland is een verandering zichtbaar in de mens, die niet alleen voor het materiële gaat, maar bewust op zoek is naar ontwikkeling in het menselijke.'

Klinkt toch behoorlijk zweverig?

'Nee hoor', zegt Corry. 'Wij staan realistisch in het leven. Deze stichting is ons levenswerk en vervult onze drive. Ik gun iedereen die vrijheid die wij ervaren. Wij gunnen de mensen meer vrijheid, en leren hen deze ruimte te creëren.

Los je problemen op, door het los te laten! Doelstelling van onze stichting is het bereiken van wereldvrede. Stap 1 hierin is het vinden van innerlijke vrede in de mens zelf!

Pas wanneer we eenheid in denken, handelen en spreken hebben gevonden

den kunnen we meer delen en worden we een eenheid in de wereld.'

Introductieavonden

In een warme omgeving en een goede sfeer zullen tijdens de workshopdagen verschillende activiteiten plaatsvinden. Je kunt hierbij denken aan ademhalingsoefeningen, yoga, meditatie, groeps- en individuele processen. Je leert de zaken beter los te laten in deze cursus.

De cursus start met een tweetal introductieavonden: op dinsdag 13 en maandag 19 oktober ben je welkom vanaf 19.30 uur. Kosten voor deze avond zijn 7,00 euro. Tijdens deze avond krijg je een indruk van de uitgebreide workshop. Aanmelden voor deze introductieavonden is gewenst.

Leren loslaten

De cursus wordt gegeven door Ajay Mangal. Hij is werkzaam voor de stichting Art of Living: 'Negatieve gedachten beheersen ons leven en ons gevoel. Iedereen zegt: 'Maak je geen zorgen, maar hóe maak je je geen zorgen? De recessie zorgt voor veel stress in ons lichaam. Deze stress maakt gif- en afvalstoffen aan waar ons lichaam letterlijk ziek van kan worden. We hebben spijt over ons verleden en angst voor de toekomst. Maar we leven in het nú. De kwaliteit van ons leven wordt bepaald door onze emoties die in dat moment zijn. Onze emoties belemmeren ons in ons nadenken. Door

Stichting Mananochoja

De doelstelling van de stichting Mananochoja is het helpen bereiken van wereldvrede door middel van het vinden van de weg naar de ziel, het ontwikkelen van innerlijke vrede en vrijheid, het stimuleren van juiste menselijke verhoudingen en goede wil en het bevorderen van de eigen genezende en creatievermogens van de mens.

De stichting geeft bewustwordingsavonden, maandelijkse meditatieavonden, mantra-avonden en geeft persoonlijke begeleiding in de ontwikkeling.

op een betere manier adem te leren halen zul je meer plezier in je leven ervaren. Goed ademen is de link tussen emoties en gedachten. Als je boos bent, gaat je ademhaling geforceerd, als je verdrietig bent gaat je ademhaling schokkerig. Door rustig adem te (leren) halen krijgt je lichaam de rust terug.'

'In de ademhalingscursus leer je een techniek aan de je lichaam verschoond en die een gevoel van rust teweeg brengt, waar lichaam en geest positief op reageren. We proberen de manier van denken aan te pakken, door de emotionele lading die er aan kleeft te verwijderen. Tijdens de cursus is het vooral een kwestie van ervaren. Hoe ervaar je rust in de hectiek van alle dag. Praktische tools om je rustiger te maken! Dat wij bestaan is een feit. Het leven is een kunst. Door deze zes dagen te ondergaan, wordt het leven, jóuw leven, een kunst.'

Stichting Mananochoja, Wagenaarstraat 24-26, 2671 TZ Naaldwijk, tel. 627955, fax 626522, stichting@mananochoja.nl. www.mananochoja.nl. Max. 30 deelnemers. (mva)

De oprichter van de stichting Art of Living is dit jaar voor de vierde maal genomineerd voor de Nobelprijs van de Vrede.