



Jubileum-editie

NIEUWSBRIEF – Wintereditie

Een nieuw jaar, nieuwe intenties

Beste SYN-leden

De overgang van december naar januari brengt altijd een bijzondere sfeer met zich mee. Na de drukte en warmte van de feestdagen openen we ons voorzichtig voor een nieuw jaar, vaak met de wens voor meer rust, aandacht en verbinding — met onszelf en met anderen.

Tegelijkertijd leven we in een wereld die soms onrustig en ongewis aanvoelt. Juist in zulke tijden groeit de behoefte aan stabiliteit, helderheid en innerlijke gronding. Klassieke yoga biedt precies dat: een tijdloze weg naar evenwicht, inzicht en een stevig innerlijk kompas. In deze nieuwsbrief delen we inspiratie en activiteiten die ons als gemeenschap helpen om die stabiliteit samen te voeden.

We zijn dankbaar voor de toewijding en het vakmanschap dat jullie in jullie lessen, scholen en opleidingen brengen. Het is bijzonder om te zien hoe ieder van jullie, op een eigen, authentieke manier, bijdraagt aan een warm en professioneel yogalandschap. Het geeft vertrouwen om te weten dat we dit samen dragen.

Dit jaar is extra bijzonder: SYN bestaat 25 jaar. Wat ooit begon als een klein initiatief van bevlogen raja-yogadocenten is uitgegroeid tot een stevige, gedragen en professionele gemeenschap. Een mijlpaal om met trots bij stil te staan.

In deze editie brengen we jullie de volgende onderwerpen:

- Winterfocus: Asana, Prāṇāyāma en Meditatie
- Inspiratie: Indra Dhanūra – Regenboogmeditatie
- Ayurvedische winterdrank: Verwarmende Chai
- SYN in beweging – Activiteiten & zichtbaarheid
- Jubileum: 25 jaar SYN
- Oproep aan alle leden
- Vooraankondiging: Landelijke Yogacontactdag
- Lid zijn van SYN is waardevol
- Slotwoord

Het bestuur

Winterfocus: Asana, Prāṇāyāma en Meditatie

De winter nodigt uit tot verstillings, verdieping en innerlijke warmte. Het is een seizoen, waarin de beoefening zich als vanzelf naar binnen keert.

Asana: Balāsana (Kindhouding)



Een zachte, geaarde houding, die het lichaam uitnodigt tot rust en overgave.

Korte uitwerking

- **Doel:** kalmeert het zenuwstelsel, opent zacht de onderrug en heupen, brengt het lichaam in een staat van rust.
- **Waarom in de winter:** de houding ondersteunt het natuurlijke proces van naar binnen keren.
- **Uitvoering:**
 - Kom op handen en knieën.
 - Breng het bekken richting de hielen en laat de romp rusten op de bovenbenen.
 - Armen naar voren of langs het lichaam.
 - Adem rustig en gelijkmatig.
- **Energetisch:** brengt apāna vāyu in balans en ondersteunt verstillings en introspectie.

Prāṇāyāma: Bhastrikā voor wintervitaliteit

Binnen veilige, algemene kaders wordt Bhastrikā (blaasbalg) traditioneel gezien als een activerende, verwarmende ademtechniek, die kan bijdragen aan:

- innerlijke warmte
- activering van Śakti-prāṇa
- vitaliteit in koude seizoenen
- preventief tegen griep

Belangrijk blijft dat beoefenaars dit doen binnen hun eigen grenzen en volgens de richtlijnen van de leraar.

Indra Dhanūra – Regenboogmeditatie

Een prachtige wintermeditatie, te vinden via de Academie Raja Yoga Nederland.

Essentie: Indra Dhanūra verwijst naar de regenboogboog van licht — een innerlijke brug tussen aarde en ether, een symbool van hoop en richting in donkere dagen.

Korte beschrijving

- De aandacht beweegt door de kleuren van de regenboog naar het licht.
- De meditatie harmoniseert de cakras.
- In de winter werkt zij als een innerlijke zonsopkomst: subtiele warmte, helderheid en inspiratie.

Ayurvedische winterdrank – Verwarmende Chai

Een zachte, aromatische en verwarmende drank voor koude dagen.

Ingrediënten

- Zwarte thee of rooibos
- Melk of plantaardige melk
- Gember
- Kaneel
- Kardemom
- Kruidnagel
- Steranijs
- Optioneel: zwarte peper, honing of jaggery

Bereiding Breng water met de specerijen aan de kook en laat dit enkele minuten trekken. Voeg thee en melk toe en verwarm zachtjes verder. Zeef de Chai en serveer warm. Een perfecte drank voor rust, herstel en innerlijke warmte.

SYN in beweging – Activiteiten & zichtbaarheid

Om onze gemeenschap levend en verbonden te houden, zetten we breed in op communicatie en ontmoeting:

- Social media: actuele berichten, interviews, aankondigingen en inspiratie
- SYN contactdagen: ontmoetingen voor verdieping en samenwerking
- Presentaties door yogascholen: ruimte om visie en specialisaties te delen
- Toegang tot de bibliotheek van de Academie Raja Yoga Nederland: gratis beschikbaarheid van alle studieboeken.
- Deelname aan de landelijke Volle Maanmeditatie (HYMNS & Academie Raja Yoga Nederland)

Al deze activiteiten houden onze gemeenschap vitaal en zichtbaar.

25 jaar SYN – Een mijlpaal van verbinding en vakmanschap

Dit jaar vieren we een kwart eeuw aan samenwerking, verdieping en professionele ontwikkeling van klassieke yoga. Wat begon als een klein initiatief van bevlogen Raja-yogadocenten is uitgegroeid tot een stevig netwerk dat niet meer weg te denken is uit het Nederlandse en Benelux yogalandschap.

Onze oorspronkelijke intentie is nog steeds de kern van SYN:

- verbinding tussen yogadocenten en yogascholen
- bewaken van kwaliteit en integriteit binnen het vakgebied van klassieke yoga
- creëren van een platform voor uitwisseling, scholing en inspiratie

Oproep aan alle leden – Laat jezelf en je school zien

We nodigen alle leden uit om op het SYN-platform:

- jezelf persoonlijk te presenteren
- je yogaschool voor te stellen
- activiteiten, workshops, retraites of opleidingen te delen
- inspirerende bijdragen te plaatsen

Jouw bijdrage versterkt de hele gemeenschap en maakt SYN persoonlijker, rijker en zichtbaarder.

Vooraankondiging: Landelijke Yogacontactdag – Half november

In het kader van ons **25-jarig jubileum** organiseren we half november opnieuw een Landelijke Yogacontactdag: een dag van ontmoeting, inspiratie en verdieping.

We horen graag jullie ideeën:

- suggesties voor het programma
- namen van swami's, leraren of sprekers
- eigen bijdragen in de vorm van een workshop, presentatie of sessie

Samen creëren we een dag, die de kracht en diversiteit van onze yogagemeenschap weerspiegelt. Je kunt je nu al als belangstellenden aanmelden. De definitieve datum zullen we z.s.m. aan jullie bekend maken.

Contact: **SYN-secretariaat**, Rendierweide 16, 3437 CZ Nieuwegein Telefoon: 06 46758949

Waarom lid zijn van SYN zo waardevol is

Lid worden van SYN betekent niet alleen aansluiten bij een vereniging, maar deel gaan uitmaken van een levende gemeenschap, die klassieke yoga met zorg en toewijding draagt. Je staat er niet alleen voor: je wordt onderdeel van een netwerk dat elkaar inspireert, versterkt en ondersteunt.

Voor veel docenten en scholen blijkt het lidmaatschap een bron van groei, inhoudelijk, professioneel én persoonlijk. Je krijgt toegang tot een platform waar kwaliteit centraal staat, waar je zichtbaar wordt voor studenten en collega's en, waar je kunt bijdragen aan een yogalandschap dat stevig, helder en toekomstbestendig is.

Door lid te zijn draag je actief bij aan het behoud en de ontwikkeling van klassieke yoga in Nederland en de Benelux. Je helpt mee om een traditie levend te houden, die juist in deze tijd zoveel stabiliteit, diepgang en richting biedt. Samen bouwen we aan een gemeenschap, waarin vakmanschap, integriteit en verbinding de basis vormen.

Versterk het Bestuur van de SYN

De SYN staat aan de vooravond van een nieuwe fase. Om onze missie krachtig en toekomstbestendig voort te zetten, zoeken we betrokken leden die klassieke yoga een warm hart toedragen. Met meer bestuurskracht kunnen we onze gemeenschap beter dienen, onze activiteiten verdiepen en de rijkdom van de traditie nog breder uitdragen.

Ben jij iemand die graag meedenkt, verantwoordelijkheid wil dragen en vanuit yogische waarden wil bijdragen aan de ontwikkeling van onze vereniging? Dan nodigen we je van harte uit om je aan te sluiten bij ons bestuur.

Interesse of vragen? Neem contact op met onze voorzitter: **Fulco — secretariaat@SYNyoga.eu**

Slotwoord

Dank jullie wel voor jullie betrokkenheid, inspiratie en aanwezigheid binnen onze gemeenschap. Het is bijzonder om dit nieuwe jaar samen te beginnen, ieder vanuit zijn eigen plek, maar verbonden in dezelfde intentie. We wensen jullie een rustig, warm en vervuld jaar toe, in je beoefening én in het dagelijks leven. We hopen jullie op landelijke yogacontactdag persoonlijk te ontmoeten.

Namens het bestuur.

Nieuwegein, 15 januari 2026

Namens het bestuur,

Fulco Houtveen (voorzitter)

