Grow Your Own
Green Yoga Sanhga Program

offered by The Green Yoga Asssociation

www.greenyoga.org

Kweek je eigen Groene Yoga Sangha!

Steeds meer Yogis overal ter wereld beginnen een levensstijl aan te nemen die onze planeet ten goede komt. Het is daarom noodzakelijk om voor deze gelijkgestemde Yogis, om hun visies en acties te delen en uit te wisselen. Vanuit deze gedachte wil de "Green Yoga Association" jou steunen bij het 'kweken' van je eigen Groene Yoga Sangha (Gemeenschap).

Omdat de "Green Yoga Association" een diverse en multiculturele vereniging is met Sangha's over de hele wereld, zal elke 'Groene Yoga Sangha' zijn eigen ideeën, taal en benadering hebben.

Desondanks hopen allemaal eenzelfde visie uit te dragen : mensen samen brengen door Yoga, bewustzijn en het behoud van de aarde te vergroten en samen actie ondernemen.

We stellen voor dat je eenmaal per maand bijeenkomt met jouw 'Groene Yoga Sangha'. In de bijeenkomst kun je yoga beoefenen, een lezing of discussie organiseren en een concrete daad of actie voeren.

We willen je aanmoedigen om samen met ons de groei van het Groene Yoga 'visie' zowel lokaal als over de hele wereld te helpen groeien. De Groene Yoga Vereniging zal op zijn beurt de groei van jouw Sangha steunen en voeden met informatie, ideeën en een international netwerk.

Hoe kun je dat doen?
(beknopte versie, deze stappen worden verderop uitgebreid besproken)

1. Voel je geïnspireerd om iets te doen!
2. Lees dit volledige document door om je plan te organiseren.
3. Kies een datum, tijd en locatie voor je eerste Sangha bijeenkomst.
4. Maak een flyer (op gerecyceld papier).
5. Stap op je fiets! Verspreid de flyers naar geschikte adressen (en neem er altijd een paar mee in je tas!)
6. Zet de informatie op het Internet (je website, Facebook, Hyves enz.).
7. Maak een opzet van de eerste bijeenkomst; Yoga/ of een andere bewegingsvorm, lezing /groepsdiscussie, actiestappen en afsluiting.
8. De eerste bijeenkomst kan ook zijn om met een kleine groep geinteresseerden de rollen te verdelen; publiciteits manager, sadhana organisator, boekhouder, enz.)
9. Verzamel e-mailadressen van iedereen en maak een e-maillijst.
10. Stuur iedereen een samenvatting per e-mail en plan de volgende bijeenkomst!
11. Hou de "Green Yoga Association" op de hoogte en blijf gebruik maken van hun diensten.

WIE

kan een “Groene Yoga Sangha” (gemeenschap) creëren? Jij!

Dit programma is voor leraren en beoefenaars van alle vormen van Yoga. De “Green Yoga Association” moedigt elke ‘Sangha’ aan om een leider te hebben die de verantwoordelijkheid op zich neemt om de bijeenkomsten te organiseren maar ook om de integriteit van de Sangha te bewaken. Om je te helpen, biedt de “Green Yoga Association” twee niveaus van steun aan. Jij kiest het programma of combinatie van programma's die het beste voor jou en jouw Sangha werkt.

De voorwaarden voor het leiden van een Groene yoga Sangha zijn:

- Een lidmaatschap bij de “Green Yoga Association”.
- Jouw Sangha bijeenkomsten hebben als hoofdthema duurzaamheid en het behoud van de aarde.
- Jouw Sangha is niet commercieel.

Er zijn 2 verschillende niveaus van Sangha Leiderschap:

Plan #1 "Sangha Secrets Zelfstandig"
Je gebruikt de informatie in dit document om een succesvolle ‘Groene Yoga Sangha’ op te richten in jouw gemeenschap. Je organiseert het zelf zorgt voor vervolg.

Plan #2 "Sangha Secrets Supported"

Raadsleden van de “Green Yoga Association” bieden:
• maandelijks telefonische ondersteuning ‘Denktank Meetings’
• voortdurende ondersteuning en ideeeen voor het soepel laten draaien van jouw prgramma, promotie, hulpbronnen etc.

Deze ondersteuning is vrijwillig, maar wij verwachten van jouw kant toewijding om jouw programma te laten groeien.
**Dit ‘supported’ programma zal in september 2009 beginnen.
E-mail alstublieft david@greenyoga.org voor deelname.**

Om deel te nemen aan ‘plan #2’ is de voorwaarde om betalend lid te zijn van de “Green Yoga association”, voor informatie kijk op www.greenyoga.org.

WANNEER

Kies een datum, tijd en locatie voor jouw eerste Sangha Bijeenkomst.

Dit is een belangrijk proces en om jouw eerste bijeenkomst een succes te maken, is het belangrijk om de details goed uit te werken.

Waar kun je rekening mee houden bij het kiezen van datum en tijd?

- Welke culturele/maatschappelijke evenementen kunnen in de weg zitten?
- Welke nationale/godsdienstige feestdagen moet rekening mee gehouden worden?
- Zijn er ander Yoga gerelateerde evenementen op deze datum?
- Is de tijd ook aantrekkelijk voor mensen met een baan van 9-5?
- Probeer de bijeenkomst direct na een druk bezochte yogales te plannen. Als het er een is die jij geeft; perfect! Als deze door een andere leraar gegeven wordt, neem dan met diegene contact op, zodat je kunt samenwerken.

Waar kun je rekening mee houden bij het kiezen van je locatie?

- Welke factoren kunnen mensen tegenhouden te komen; files, parkeren.
- Is het makkelijk bereikbaar met openbaar vervoer?
- Heb je vergunningen etc nodig?
- Als het buiten, heb je een alternatief bij regen?
- Heb je last van geluiden uit de omgeving?

Maak mensen enthousiast!

Sangha Leden / De Gemeenschap:

Groene Yoga Sanghas zijn toegankelijk voor iedereen, ongeacht de vorm van yoga die je beoefen. Yoga en duurzaamheid zijn de bindende factoren. Hier zijn een aantal stappen om jouw Sangha te helpen groeien.
-Maak een flyer op gerecycled papier.
Vergeet niet de belangrijkste informatie erop te zetten:
- Juiste locatie met routebeschrijving
- begintijd en eindtijd
- wat mee te nemen? (yogamat, eten,)?
- suggestie voor donatie?
- contact informatie
-de “Green Yoga Association” website: www.greenyoga.org

GA DE STRAAT OP!

Verspreid de flyers naar geschikte adressen
(en neem er altijd een paar mee in je tas!)

- Yoga Studio's
- Yogaleraren en verenigingen
- Natuurvoedingswinkels en markten
- Plaatselijke Kamer van Koophandel
- 'Niet-Yoga' spirituele centrums en openbare gebouwen (Zen / meditatie centrum, Kerken, Wijkgebouwen, , Bibliotheken, enz.)
- Scholen (Universiteiten, middelbaar onderwijs, basisscholen)
- Andere 'Groene Yoga' collega's
- Andere milieugroepen die ook regionaal actief zijn (Greenpeace, natuurmonumenten.)
- Vegetarische Restaurants
- Boekenwinkels
- Overige plaatsen om een breder publiek te trekken; kringloopwinkels, buitensportwinkels, klimverenigingen, etc..

Promotie via internet!

- Zet de informatie op het Internet (jouw website, Facebook, Hyves, yogaprikbord, startpagina, etc..)
- Maak een 'Groene Yoga'pagina op je eigen website
- Maak een 'Facebook Groep' , Hyves en maak jezelf lid van onze 'Global Green yoga Yoga Sanghas group'die al bestaat
- Zoek nog andere plaatsen om gratis je informatie neer te zetten; markplaats etc.
-Talloos ander sociaal netwerk en/of BLOGplaatsen

HOE

Maak een opzet van de eerste bijeenkomst; Yoga/ of of een andere bewegingsvorm, groepsdiscussie, actiestappen en afsluiting.

Gebruik in de eerste bijeenkomst een thema dat jou persoonlijk aanspreekt. Een passie of hobby, iets dat je graag ziet groeien in jouw gemeenschap en iets waarvan je denkt dat het jouw gemeenschap ondersteunt.

We moedigen iedere Sangha aan om uniek en creatief te zijn in hun benadering en bijeenkomsten.
We bieden deze eenvoudige richtlijnen aan als houvast;

1. Welkomstcirkel om elkaar voor te stellen en intentie voor de bijeenkomst uit te leggen.

2. Sadhana: (oefeningen) Asana/pranayama enz.
3. Spreker/Thema voorstelling
4. debat / discussie/ bespreking
5. organiseren van actie
6. Sluiting in een cirkel en tijd om ervaringen te delen.

Hieronder volgt lijst met ideeën om de yoga ervaring die jij je leerlingen geeft, een 'Groene Yoga' ervaring te maken. We staan altijd open voor nieuwe Groene Yogales ideeën en zijn benieuwd naar jouw ervaringen.

Bezoek de Green Yoga website voor een groeiende lijst van sadhana ideeën en e-mail jouw les ideeën naar david@greenyoga.org om toegevoegd te worden op de website!

Sadhana Ideeën:

1. Asana met de Elementen: begeleid je leerlingen langs (één van de) vijf Elementen met asanas en pranayamas die elk een element vertegenwoordigen (Aarde, Water, Vuur, Lucht, Ruimte).

2. Integreren van de natuur: Nodig je studenten uit om iets in de natuur aan te raken (een steen, boom, plant, bloem) en de essentie ervan te voelen. Laat je studenten op jouw sein bewegen als een lichamelijke vertaling van de natuurlijke vorm. Herhaal dit enkele malen en studenten kunnen dan veranderen van 'natuurlijke vorm'.

3 De vijf zintuigen; maak een les waarin je focust op de zintuigen en onze waarneming van de natuur via de zintuigen. (Geur, smaak, gezicht, tast, gehoor).

4 Dieren! Maak een yogales die volkomen bestaat uit houdingen die naar dieren genoemd zijn, of dieren vertegenwoordigen.

5 Blinddoeken; begeleid een 'Yoga reis' met studenten geblinddoekt zodat ze zich met al hun zintuigen kunnen openen voor de natuur.
6. Stille natuurwandeling;
Begeleid een stilte wandeling in de natuur, waarbij iedere stap een eerbetoon is voor de aarde.

7. Vayus; Begeleid een reis langs de 'innerlijke wind' en hun physieke effecten op het lichaam. (pra_na, Ap_na, Vy_na, Ud_na, and Sam_na)

8 Chakras: laat studenten zich verbinden door hun energie centra.

9 Eco Yamas & Niyama's; Integreer deze principes in een toegepaste beoefening met een duurzame manier voor je dagelijks leven.

10. Leid een cirkel dans met een mantra of een lied over de aarde.

11. Zon en maan; Maak een les met het thema helderheid met asana en meditatie.

12. De vier windrichtingen; Leid een opening of een les met eerbetoon of mantra's en beweging die de vier windrichtingen eren (vooral heel toepasselijk als je een voor het eerst op een nieuwe locatie bent of verhuisd bent naar een nieuwe locatie

13. Bomen; Begeleid een les met asana van insecten, vogels en andere dieren die in bomen leven.

14 Surrender ; Leid studenten door een ervaring van loslaten met meditatie en versterkende asana door aanwezig te zijn met stilte en weinig woorden.

15. Benadruk dat je in alle (yoga)houdingen energie doorgeeft en communiceert tussen de hemel en aarde. Aarde energie trek je op door de voeten, kosmische energie trek je aan vanuit de kosmos, zij ontmoeten elkaar in de hart chakra.

16 Een les voor dankbaarheid beoefening voor het lichaam aarde en ons menselijk lichaam.

17. verbinding voelen met de zwaartekracht, de verbinding van ons lichaam met de aarde.

Programma / lezing Ideeën:

Naast Groene Yoga Sadhana / oefensessie, moedigen wij je aan om naast milieu organisaties , zelf ook educatief bezig te zijn met betrekking tot duurzaamheid.

Hier zijn ideeën om te beginnen en wij zijn blij met suggesties om deze lijst aan te vullen:

1. Vraag uw plaatselijke Kamer van Koophandel over Groene Programma's die lokaal worden aangeboden. Nodig sprekers van de verschillende programma's uit.

2. Permacultuur vereniging Nederland: nodig plaatselijke leraren/hoofdtuinmannen uit.

3. Partner met andere spirituele stromingen die duurzaamheid en behoud van de natuur stimuleren; Tibetaan boeddhisme, Chinees (chi-gong) enz.

4. Vind ecologische programma's aan de plaatselijke universiteit en nodig leraren uit om te spreken en vraag hun studenten uit te nodigen (evt voor studiepunten).

5. Nodig een fietsenmaker uit voor een 'hoe onderhoudt ik mijn fiets' thema.

6. Vind een Zonnepaneel Specialist die over zijn of haar werk kan komen praten.

7. Organiseer een excursie naar een plaatselijke recycling bedrijf om te zien wat daar eigenlijk gebeurt.

8. Schoonmaak dagen/ Kringloop - Verzamel Dagen.

9. Rommelmarkt, "Hergebruik Wat Je Niet Nodig Hebt"

10. Eco activiteit met kinderen

11. Kleding Vintage-ruil feest; ruil kledingstukken met vriendinnen.

12. Mind your trash project www.saveyourtrash.typepad.com, een inspirerend verhaal van iemand die een jaar lang zijn afval verzamelde en er nu een kunstwerk van laat maken.

13. Nodig activist(e) uit te komen spreken over hun motivaties.

14. Huis, tuin en keuken besparing, delen van ideeën; wat kun je in huis besparen aan vermindering & hergebruik.

Oproep tot Actie:

Dit aspect is belangrijk omdat het de deelnemers uitnodigt om hun ervaring en intenties om te zetten in actie!

Wat je thema, onderwerp of ideeën voor het programma ook was, zoek altijd een manier om het in het dagelijks leven te integreren.
Er is geweldig potentieel om persoonlijke doelen te maken (bijvoorbeeld een week zo min mogelijk plastic verbruiken, een maand vegetarisch eten, vaker de fiets pakken, een eigen mok gebruiken in plaats van wegwerp bekers).
Voor de Sangha kun je ook een groepsdoel maken om.
De groep kan zich vrijwillig aanbieden om een park te reinigen of een milieugroep steunen met de communicatie of ander werk. De mogelijkheden zijn eindeloos en er is genoeg werk te doen!

Vele yogi's willen graag iets doen voor het mileu en met steun van een groep, kunnen Yogi's binnen jouw Groene Yoga Sangha een verschil

uitmaken.

Blijf de Green Yoga Association op de hoogte houden.

-Een manier om aan dit programma deel te nemen is met een maandelijkse telefonische vergadering met Sangha leiders en 'Green Yoga' Raadsleden. Deze optie is alleen beschikbaar voor leden van de 'Green Yoga Association.

- Zoek contact met andere groene Yoga Sangha's, om ideeën uit te wisselen.

- Sta open voor advies en ideen om jouw Sangha te laten groeien.

- Gebruik het Green Yoga logo in je communicatie, zodat mensen zien dat je professioneel bent en aangesloten bij een organisatie. (pdf en doc bestanden te verkrijgen)

-Neem deel aan 'Green Yoga' Conferenties en Leraren -programma's.

HET GEBRUIK VAN DANA -

Vrijgevigheid en Geven

Wij voelen ons vereerd dat we onze inspiratie en ideeën met je mogen delen. We hopen dat het jou aanmoedigt om jouw eigen Groene Yoga Sangha te beginnen.
Wij bieden je deze ideeën met een open hart en aan en nodigen je uit om door middel van een lidmaatschap of donaties iets terug te doen voor de 'Green Yoga Association'.
In het Sanskriet wordt dit Dana genoemd; vrijgevigheid of geven.

Als jouw 'Sangha' groeit, kun je overwegen een donatiepot neer te zetten. Vergeet niet eerst jouw eigen kosten eraf te halen en dan pas te doneren aan de 'Green Yoga Association' of een lidmaatschap te nemen. Schenkingen kunnen via paypal worden overgemaakt aan www.greenyoga.org.