

Doe mee met

BN'ers geven op tv een les die jij thuis zelf kunt volgen.

foto: Manon Sikkel, beeld: Corbis

Wereld Yoga

Op zondag 8 februari is het Wereld Yoga Dag. Over de hele wereld doen mensen die dag op hetzelfde tijdstip aan yoga, tussen elf en één uur. Zo ontstaat een wereldwijde yoga-estafette, waarbij yogi's elkaar in verschillende tijdzones opvolgen. In meer dan veertig landen doen yogascholen en individuele mensen mee. Als zoveel mensen tegelijkertijd yoga doen, ontstaat er heel veel positieve energie. En met die energie willen we geld inzamelen en bewustwording creëren voor verschillende goede doelen.

Yoga Magazine organiseert op die dag een les met bekende Nederlanders, die wordt uitgezonden op onze site www.yogatv.nl. Via je computer of televisie kun je thuis meedoen. Het wordt een inspirerende en vrolijke les, waar BN'ers belangeloos aan meedoen. Dus doe je oefeningen in het bonte gezelschap van Louisewies van der Laan, Micky Hoogendijk, Sylvana Simons, Hugo Metsers jr, Monic Hendrickx, Afke Reijenga, Yvonne Kroonenberg en vele anderen. De les is voor iedereen toegankelijk, jong en oud, gevorderde of beginner, en wordt gegeven door de sympathieke en motiverende docent Johan Noorloos. Na de les kun je via een formulier op de site geld doneren aan een van de goede doelen waar onze sterren zich voor inzetten.

Een van deze projecten is Simavi, de organisatie waar Sylvana Simons ambassadeur voor is. Simavi geeft financiële steun aan organisaties in Azië en Afrika die, samen met de lokale bevolking, projecten uitvoeren om de gezondheid van de allerarmsten

te verbeteren. De nadruk ligt op de aanleg van water- en sanitaire voorzieningen en op de verbetering van basisgezondheidszorg. Of steun de stichting Small Change van actrice Monic Hendrickx, die kinderen in een Zuid-Afrikaanse *township* een betere toekomst wil geven. Geef wat je kunt missen. En als je materieel niets kunt missen, kun je toch gewoon thuis mee doen met de yogales, die je een ontroerende verbondenheid laat voelen met mensen over de hele wereld.

Familie en vrienden

Dit is het tweede jaar dat de Wereld Yoga Dag wordt gehouden. Het idee is afkomstig van de Duitse filmaakster Samira Radschi, die zelf yogales geeft aan familie en vrienden. 'Ik ben televisie-regisseuse en ik maak heel lange dagen. Als ik ook nog mijn vrienden en familie wil zien, blijft er bijna geen tijd over voor yoga. Daarom besloot ik het te combineren. Elke zaterdagochtend geef ik yogales aan mijn vrienden. 'Friends & Family' heet mijn klas en zo zie ik mijn vrienden en familieleden tenminste eens per week. Ze vonden het zó leuk dat ze hun vrienden meenamen, die op hun beurt weer hun vrienden meenamen. Het is een enorm kleurrijke groep geworden en elke zaterdag ben ik weer benieuwd wie ik daar aantref.'

Voor haar gevoel was het maar een kleine stap van Friends & Family naar de Wereld Yoga Dag. Vorig jaar deden vierhonderd yogascholen uit veertig verschillende landen mee. Radschi: 'Het

mooie van dit idee is dat het mensen met elkaar in contact brengt. Over de hele wereld komen mensen op dezelfde dag op precies hetzelfde tijdstip bij elkaar.'

Vorig jaar zamelde iedereen wereldwijd geld in voor Amnesty International, dit jaar koos Radschi voor Zimbabwe. 'Zimbabwe lijdt al jaren onder het bewind van Mugabe. Het land dat ooit bekend stond als de graanschuur van Afrika maakt nu zo'n ernstige economische en voedselcrisis door dat bijna de helft van de bevolking zwaar ondervoed is. De gemiddelde levensverwachting van vrouwen is 34 jaar, het laagste ter wereld.'

Even verbonden

Het mooiste vindt Radschi de positieve energie die Wereld Yoga Dag brengt. 'Stel je voor: je hebt een klas met dertig yogi's in Tokyo, twee vrouwen in Dachau, yogi's in de Dominicaanse Republiek. En nu straks duizenden in Nederland! Allemaal zijn we op dat ene tijdstip met hetzelfde bezig. Even zijn we allemaal één geest en één gedachte en dat zorgt voor een enorme, wereldwijde verbondenheid.'

Volgens Radschi namen vorig jaar zo'n veertig Nederlandse yogascholen deel aan Wereld Yoga Dag. 'De Nederlandse bijdrage was indrukwekkend, niet alleen in geld maar ook in positieve energie. Het doel is dat zo veel mogelijk landen deelnemen, ook arme landen en de landen waar mensenrechten worden geschonden. Met Wereld Yoga Dag zijn al die landen even één.'

Noteer in je agenda:
zondag 8 februari,
11.00 - 13.00
www.yogatv.nl

Dag

Doe je mee?

Wat: Wereld Yoga Dag

Wanneer: Zondag 8 februari 2009

Tijd: 11.00 - 13.00 uur

Waar: In je eigen huis kun je gratis en makkelijk via www.yogatv.nl de inspirerende les volgen met BN'ers als Micky Hoogendijk, Monic Hendrickx, Hugo Metsers, Sylvana Simons, Afke Reijenga, Yvonne Kroonenberg en Louisewies van der Laan. Na afloop kun je via een formulier op de site doneren wat je kunt missen.

Kijk op www.yogaspecial.nl of

www.yogatv.nl voor meer informatie.

Voor docenten: Ben je yogadocent en wil je zelf iets organiseren? Meld je aan via www.worldyogaday.net