

Info 'Je wordt evenwichtiger'



Iris van Berkum met naast haar én om haar hals een afbeelding van Paramahansa Yogananda: "Je wordt evenwichtiger, je dienstbaarheid wordt groter en je kunt beter relativeren." Wie meer wil weten, kan haar bereiken op telefoonnummer 030 692 57 10 of per e-mail, berku026@wxs.nl of via de website www.yoga-info.nl.

FOTO EDITH DE LAUNAY

Start meditatiegroep

DOOR EDITH DE LAUNAY

VIANEN - Iris van Berkum is een meditatiegroep gestart, die werkt volgens de technieken van de Kriya yoga. Deze methode is gevolgd door Paramahansa Yogananda, een Indiase spirituele leraar, die leefde van 1893 tot 1952. Hij liet een wereldwijde organisatie na. Voordat Iris de meditatietechnieken door kon geven, moest zij zich wel ontwikkelen. Ze volgde workshops in Hong Sau meditatie, spirituele cursussen bij Ananda Nederland en bij Ananda Assisi in Italië. In 2007 werd zij ingewijd als Kryaban. De meditatiegroep die ze nu heeft gevormd, is enthousiast

"Ze zijn erg geïnteresseerd en gemotiveerd", aldus Iris. "De lessen hebben altijd een zelfde verloop. We beginnen met 39 energieoefeningen, spierspanningen die je staande uitoefent en waar je je sterk op concen-

Mediteren volgens de Kriya yoga

treert. Daarna volgen twee van de vele 'chants' die er zijn. Dat zijn klanken en woorden die zich steeds herhalen. Je laat ze binnen in je hart, waardoor je stil van binnen wordt. Dan ga je over tot gebed en Hong Sau me-

ditatie, waarin je je verbindt met God en je innerlijke zelf. Jeervaart dan vrede, rust, vreugde en ontroering."

Als Iris het zo vertelt lijkt het makkelijk, maar dat is het niet. "Het kan zomaar een jaar duren voordat je echt helemaal stil kunt zijn." Eens in de veertien dagen komt de groep bij elkaar in De Hoeksteen en leert dan om elke dag thuis te mediteren. Wat het je dan brengt is de moeite waard. "Je wordt een prettiger mens voor jezelf en je omgeving. Je verbetert je geestelijke en lichamelijke gezondheid. Je kunt beter omgaan met spanningen en confrontaties. Je wordt evenwichtiger en je dienstbaarheid wordt groter."

Aanhouding overvaller

VIANEN - In het onderzoek naar de gewapende overval op een winkel in Vianen heeft de politie vorige week woensdag een verdachte aangehouden. Het gaat om een 20-jarige man uit Nieuwegein. De overval vond zaterdag 6 december plaats aan de Vijfheerenlanden. Een man kwam de winkel binnen en bedreigde het personeel met een wapen. Hij ging er met geld vandoor in een auto, die werd bestuurd door een mededader. Bij de doorzoeking van de woning van de man zijn goederen, waaronder geld, in beslag genomen.

Gezelligheid troef bij Open Eettafel 55+

DOOR MIENEKE LEVER VAN DIEREN

ZEDERIK - Al enkele jaren draait in Zederik de Open Eettafel, destijds ontstaan vanuit de Stichting Welzijn. De Open Eettafel is bedoeld voor 55-plussers die vaak alleen zijn en het gezellig vinden om met elkaar een maaltijd te gebruiken. Op die manier wordt eenzaamheid voorkomen.

Voor een gereduceerd tarief krijgt men een volledige maaltijd voorgezet. Consumpties

loop wordt vaak nog een praatje gemaakt en soms wordt, voor wie daar zin in heeft, nog iets gezelligs gedaan.

Elke maand

In alle kernen wordt elke maand de Open Eettafel gehouden, zolang de r in de maand is. Aanmeldingen, liefst negen dagen van tevoren, bij de plaatselijke contactpersoon. Vanaf 12.00 uur is de inloop, het eten wordt daarna aangeleverd via zorgcentrum Open Vensters.

Bijzonderheden

Ameide: eerste vrijdag van de maand in Open Vensters, via de



In Lexmond laten ze zich het eten weer goed smaken.

FOTO MIENEKE LEVER-VAN DIEREN

heer M. Tessers, telefoon 0183 602537; Hei- n Boeicop: eerste woensdag van de maand in gebouw Internos, via mevrouw A. de Jong, telefoon 0347 342258;

Lexmond: tweede woensdag van de maand in dorps huis Kortenhoeve, via mevrouw B. van Rheenen, telefoon 0347 342043.

Kindercarnaval in café De Vrienden

VIANEN - In café De Vrienden aan de Voorstraat te Vianen wordt op zondag 22 februari vanaf 15.00 uur het kindercarnaval gehouden. Er zijn voor de kids geinige acts en wie het leukst verkleed is, wint een prijsje. Blaaskapel De Batendouwers zorgt voor een leuk muziekje. Kinderen betalen 2.50 euro entree, maar begeleiders mogen gratis naar binnen. Info: telefoon 0347 320295.

VBK start met cursus Keramiek

VIANEN - De cursus Keramiek van de Vereniging Beeldende Kunstenaars (VBK) Vianen start op woensdag 25 februari, 's ochtends of 's avonds, onder leiding van beeldend kunstenaar Jolanda Drukker. Er zijn tien lessen van twee uur, waarin de deelnemers de meest voorkomende boetseertechnieken leren en in elke techniek een werkstuk maken. Eerst komen de basisbeginselen voor boetseren en keramiek aan de orde, daarna leren de cursisten opbouwen uit rollen klei. Met platen klei leren zij grote, hoekige vormen maken. Ook massief boetseren en daarna uithollen staan op het programma. Na afloop van de cursus hebben de deelnemers alle basistechnieken onder de knie. Wie dat wil, kan gratis een proefles volgen. De cursus wordt gegeven in het Atelier, Brugstraat 1 te Vianen. Aanmelden: secretariaat, telefoon 0347 376526.