

## **Wil je je verdiepen in de praktische filosofie van de yoga? -10 weekse**

Meer en meer leven vanuit je ziel is de kern van yogabeoefening. Deze training heeft als doel om jou daar een stukje dichterbij te brengen met praktische handvatten en inzichten. Hierdoor vergoot je je inzicht in jezelf en verrijk je je yoga-beoefening.

Het boek De Yoga Sutra's van Patanjali vormt het fundament van de training omdat dat boek de basis is van de hele yoga wetenschap. We behandelen met name hoofdstuk 2. Sadana Pada. Letterlijk vertaald: de weg van de beoefenaar. Patanjali schrijft daar inleidend over: "Eerst de leerling geschikt maken voor het beoefenen van de hogere trappen van Yoga".

### **Na deze training heb je meer antwoorden op en gevoel bij:**

- Wat is yoga?
- Wat is de ziel?
- Wat maakt dat we niet altijd vanuit onze ziel leven?
- Het 8-voudige pad.
- Wat is filosofie van karma, hoe werkt het en wat heeft maya daarmee te maken?.
- Wat is de oorzaak van ons lijden en hoe komen we eruit?
- Onthechten hoe doe je dat? Hoe kun je jezelf helen en spiritueel verder ontwikkelen?

### **Hoe ziet een les er uit?**

Elke les start kort met enige asana's. Ook de therapeutisch effecten van de asana's komen aan bod. We beoefenen afwisselend een Kriya's (zuiverende oefeningen), Pranayama (energiebeheersing) of een Mudra's (energie zegel) en concentratie op Nada. Na een uur is er uitgebreid de ruimte voor de filosofie van de yogawetenschap. Al tijdens de les ga je praktisch met opdrachten en oefeningen aan de slag.

De geschriften zijn oud en worden tijdens de bijeenkomst uitgelegd met voorbeelden die nu aan de orde zijn. Zelf maak je ook de vertaalslag door thuis en op je werk er praktisch mee aan de slag te gaan en je krijgt feedback van de docent op je ervaringen en reflecties.

**Het boek** de Yoga Sutra's verteld door Ajita Barbier is gratis te downloaden

<http://rajayoga.home.xs4all.nl/>

Je kunt ook De Yoga Sutra's van Patanjali door Dr. I.K. Taimni aanschaffen. (ook 2<sup>e</sup> hands!)

**locatie:** Yogica Brinkgreverweg 13 Deventer

**Tijden:** 9.30-12.30 uur

**Je investering:** € 350,00 incl. btw Heb je een toegangskaart bij Yogica dan ontvang je 10 % korting

**Data:** 16 februari, 2 maart, 16 maart, 30 maart, 13 april, 4 mei, 18 mei, 15 juni en 29 juni 2019

**Aanmelden en informatie:** [marjan@yogica.net](mailto:marjan@yogica.net) 06 520 585 57