



YFNB VZW.

NIEUWSBRIEF NR 106

INHOUD	blz.
Woord Vooraf	1
In memoriam Râma Saenen	2
Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie.....	3
Afscheid van mijn eerste yogaleraar	5
Agenda	7

Woord Vooraf



Dit herfstweekeinde gaan we niet snel vergeten. De herfst is een overgangsseizoen, dan vallen niet enkel de bladeren en het rijpe fruit, bij de ouderen ligt het sterftcijfer in de herfst 20% hoger dan in de lente en zomer. Toeval of niet, een van de kopstukken van onze federatie, Râma Saenen, verliet net voor het herfstweekeinde zijn lichaam. Dit was een onaangename verrassing voor ons en de vele deelnemers, die in grote getale van plan waren zijn programma over prânâyâma bij te wonen. Wij hebben daarom op de valreep het programma moeten aanpassen. Ik ben dan op korte termijn ingesprongen, maar de deelnemers hebben het zekere voor het onzekere genomen en zelf voor een natuurlijke herverdeling over de twee andere programma's gezorgd.

Daarenboven werd een paar dagen voor dit weekeinde het email account gekaapt van Margrethe, de collega die de inschrijvingen van de weekeinden verzorgt. Het incasserings- en improvisatievermogen van de organiserende ploeg werd op de proef gesteld. Alles is op zijn pootjes terechtgekomen en ondanks de onverwachte omstandigheden was dit toch een geslaagd weekeinde. Het aantal afgestudeerden was ditmaal beperkt maar er was een grote opkomst bij de uitreiking van de diploma's. Aan alles is een zilveren randje...

Dit voorval is een teken aan de wand. De vormingsscholen moeten voor nieuw bloed zorgen. Niets is voor eeuwig en we moeten beter voorbereid zijn op het onverwachte. De directeurs van de bestaande vormingsscholen houden de boot wat af omdat zij vrezen dat met de oude garde eveneens de kwaliteit van het yogaonderwijs in België zal verdwijnen. Persoonlijk vind ik dat nogal kortzichtig, iedereen kan gemist worden. Het kerkhof ligt bezaaid met onmisbaren. Het zal inderdaad anders zijn maar op termijn zeker niet slechter.

De drang naar het ontdekken van de realiteit is in het menselijk systeem ingebouwd. Onze lichaamsintelligentie is het resultaat van miljoenen jaren evolutie. Dit lichaam is een wonderbaarlijk instrument. De huidige technologie kan er in de verste verten nog niet met wedijveren. Het ontdekken van deze intelligentie, die al deze ingenieuze processen van het lichaam-geest complex stuurt, houdt de mensheid al duizenden jaren in zijn ban. De wetenschap is er wanhopig naar op zoek, maar de oplossing lijkt niet in het zicht. Het uitgangspunt zit volgens mij verkeerd. Kinderen verwonderen er zich voortdurend over, dat merk je aan hun "vervelende" vragen. De ouders, samen met de huidige kortzichtige maatschappelijke organisatie, onderdrukken deze ingebouwde drang naar weten tot het bij velen onder hen na een tijd uitdooft. Ik hoor bij de rest die, mijn ouders noemden dat naïef, steeds verwonderd zijn gebleven over deze zogenaamde normale, vanzelfsprekende verschijnselen. Ik vond en vind die absoluut niet vanzelfsprekend, ik lag er dikwijls wakker van. Wat houdt dit "leven" 24 uur per dag in stand waarbij alle lichaamsprocessen, waarnemen, denken en voelen continu blijven doorgaan vanaf de moment van de geboorte tot de dood? Rond mijn 16e ontdekte ik een middel om een antwoord te vinden, yoga.

Yoga is een Sanskriet naam voor een oeroude methodische zoektocht naar een antwoord op deze existentiële en dwingende vragen. Yoga is steeds, op de een of andere manier, als een Feniks uit zijn as opgerezen. Als we dit duizenden jaren oude systeem bestuderen stellen we vast dat het, alhoewel de vorm, afhankelijk van de cultuur en andere omstandigheden er anders uitziet, steeds zal blijven bestaan. Daarom denk ik dat we ons onnodig zorgen maken. Yoga en de Kosmische Intelligentie doen steeds hun werk, daarom niet zoals wij het nu zien of denken dat het zou moeten zijn, maar ondanks alles toch wel.

Er is, en dat verheugt ons ten zeerste, een instroom van nieuwe en jongere medewerkers met nieuwe ideeën en daadkracht. Zo te zien doet Yoga nog steeds zijn werk...

Nog een zalig en gezegend 2017!

Suman

In Memoriam Râma Saenen



Râma was een van de pioniers van yoga in België en daarna in Vlaanderen. Hij was lang een actief lid van de Belgische Yoga Federatie, in de letterlijke zin van het woord, en hij kon fel zijn (de Franstaligen noemden hem daarom: "le lion des Flandres"). Hij leverde samen met Âtma Muni grensoverschrijdend werk in Nederland. Hij is samen met Âtma Muni lang redactielid geweest van het Tijdschrift voor Yoga, het yogatijdschrift van de Nederlandstaligen. Voor zover ik de geschiedenis een beetje kan reconstrueren is hij met yoga begonnen bij Yoga Vedânta in Aalst, een onderafdeling van de "Divine Life Society" uit Rishikesh. Niet veel later, op aanraden van een Swâmî is hij rond 1970 zelfstandig, voltijds in de Antwerpse regio beginnen lesgeven. Dat was indertijd een gok, alleen een beperkt aantal hadden het hem voorgedaan en volgens, wat hij mij tijdens een van de zoveel gesprekken tijdens de ritten van en naar de vergaderingen vertelde, was hij niet zeker of dit zou lukken. Hij legde zijn lot en dat van zijn gezin in de handen van de Moeder, een uitspraak die hij later nog heeft herhaald. Door zijn vertrouwen, inzet en toewijding is zijn school een bloeiende vereniging geworden met een groot aantal afdelingen over de Nederlandstalige regio. Vanwege al zijn scholen, die op alle momen-

ten van de dag actief waren, was Râma Saenen een begrip geworden. Men zag, hoorde en las over hem op en in de verschillende media.

Hij voelde zich geïnspireerd door de boodschap van Râmakrishna en indertijd hing in de ashram in Berchem dan ook een grote foto van deze Indiase Wijze. Hij was ook de vertrouweling en de Europese chauffeur van een uitgebreid aantal Swâmî's die Vlaanderen en de rest van Europa bezochten, omdat hij een van de weinigen was die een wagen bezat, de Europese chauffeur van een uitgebreid aantal Swâmî's, zoals Swâmî Satchidânanda, Venkatesânanda, Yogeshwarânanda, Swâmî Ranganâthânanda van de Râmakrishna Mission, en Swâmî Satyânanda van de Bihar school waar hij, over de jaren een vertrouwelijke band met had opgebouwd. Hij kwam in de zeventiger jaren in aanraking met Dr. E. Krishnamâchârya waarvoor ik de vertalingen verzorgde, en ik leerde hem zo kennen.

Later, vanaf 2005, tijdens de gesprekken, die ik als voorzitter van de federatie, naar en van de vergaderingen, met hem gehad heb, vertelde hij mij over zijn belevenissen die hij met al deze illustere figuren gehad heeft. Het minste dat ik daarover kan zeggen is dat hij in de yogawereld een avontuurlijk bestaan heeft geleid en dat zijn naam en faam wijd verspreid was.

Hij is heengegaan op een manier die hij in een interview met de Morgen van 29-11-2014 had voorspeld. In vol ornaat, terwijl hij een van zijn lessen voorbereidde in zijn geboortestad Lier. De levenscirkel was op die moment letterlijk en figuurlijk rond.

Beste Râma, je hebt een steen verlegd in de rivier van vele levens. Geniet nu van een welverdiende rust in de schoot van je geliefde Kosmische Moeder.

Aum Shântih

Suman

Studie- en ontmoetingsdagen van de Yogafederatie

Op 22 en 23 april 2017 worden in de Duitse, Polders te Blankenberge de Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yoga Federatie gehouden. Hieronder volgen enkele gegevens over de gastsprekers en hun programma.

Zaterdag 22 april

- 09.00 - 09.30 Onthaal, koffie en thee ;
 10.00 - 12.00 Ruimer ademen – vrijer leven, functioneel ademen – Yvonne Esser ;
 Vijana Bhairava, spiritualiteit met beide voeten op de grond – Martin Henniger ;
 12.30 Middagmaal ;
 14.30 - 15.30 Ruimer ademen – vrijer leven, functioneel ademen – Yvonne Esser ;
 Vijana Bhairava, spiritualiteit met beide voeten op de grond – Martin Henniger ;
 15.30 - 16.00 Koffie en thee ;
 16.00 - 18.00 Ruimer ademen – vrijer leven, functioneel ademen – Yvonne Esser ;
 Vijana Bhairava, spiritualiteit met beide voeten op de grond – Martin Henniger ;
 18.30 Avondmaal ;
 20.00 Kîrtana met begeleiding van harmonium, tabla's en cymbalen.

Zondag 23 april

- 07.00 - 08.15 Bewegen met de juiste spanning, functioneel bewegen – Yvonne Esser ;
 De Bhagavad Gîtâ, van weten naar ervaren – Martin Henniger ;
 08.30 Ontbijt ;
 09.15 Onthaal ;
 10.00 - 12.00 Bewegen met de juiste spanning, functioneel bewegen – Yvonne Esser ;
 De Bhagavad Gîtâ, van weten naar ervaren – Martin Henniger ;
 12.30 Middagmaal
 14.00 - 16.00 Bewegen met de juiste spanning, functioneel bewegen – Yvonne Esser ;
 De Bhagavad Gîtâ, van weten naar ervaren – Martin Henniger ;
 16.10 - 17.00 Algemene Ledenvergadering ;
 Koffie en thee.

De leraars en hun programma

Yvonne Esser (1959)

Na mijn werkzaamheden als analiste op een hematologisch laboratorium ben ik in 1986 gestart met een yogaopleiding bij Rita Beintema, de Samsara-opleiding. Vervolgens heb ik een basisjaar Psychosynthese gedaan in Utrecht.

In de loop van de jaren daarna heb ik diverse bijscholingen gevolgd: yoga en het therapeutische effect, prânâyâma bij Douwe Tiemersma, meditatie, “Therapeutic Touch” e.a. Ik heb diverse malen het Europese Yogacongres in Zinal bezocht en heb daar zelf tweemaal lesgegeven.

Tijdens de yogalessen kwam ik erachter dat ontspannen bewegen en natuurlijk ademen voor mensen met een verhoogde spanning vaak moeilijk is en raakte ik geïnteresseerd in “wat gebeurt er wel/niet bij cursisten bij het aanbieden van yoga- en adem oefeningen”. In 1995 bij Jan Van Dixhoorn terecht, die een 3-jarige deeltijd opleiding verzorgt in Nederland tot adem- en ontspanningstherapeut. Inmiddels ben ik sinds 2006 ook docent aan zijn opleidingsinstituut in Amersfoort en



verzorg ik sinds 2003 een 10-daagse bijscholingscursus ‘adem en ontspanning, basis en verdieping in de yogalessen’ voor yogadocenten, die erkend is door de Vereniging Yogadocenten Nederland.

In oktober '15 is mijn boek ‘ruimer ademen – vrijer leven, op adem komen met de Methode Van Dixhoorn’ uitgebracht bij uitgeverij Akasha.

Lessen met Yvonne Esser

‘Ruimer ademen - vrijer leven’ - functioneel ademen

De adem reageert op allerlei prikkels uit je binnenwereld en de buitenwereld en wordt grotendeels onbewust aangestuurd. Daarnaast is bewustwording van de adem mogelijk. Dit is een belangrijk middel om contact te maken met je Zelf. Ook kunnen we onszelf (enigszins) beïnvloeden via de adem. Wij verkennen in deze workshop de flexibiliteit en de mogelijkheden van onze eigen adem.

Via gemakkelijk toepasbare instructies, waarbij onder andere gebruik gemaakt wordt van de samenhang van het skelet en de adembeweging leer je wat jij nodig hebt om het ademen gemakkelijk en ruim te laten verlopen. Door deze eenvoudige oefeningen wordt tevens je lichaamsbewustzijn verhoogd. We staan stil bij de betekenis, die dat kan hebben in je yogabeoefening en voor je dagelijkse leven.

‘Bewegen met de juiste spanning’ - functioneel bewegen

Gemakkelijk toepasbare bewegingsinstructies uit de methode Van Dixhoorn zijn een goede manier om de natuurlijke bewegingen van het skelet te leren kennen. Dit zijn bewegingen zonder overmatige spanning, die ademruimte laten ontstaan.

Een gewaarzijn van je basis en een ontspannen balans in de wervelkolom helpen je je bewegingsmogelijkheden en beperkingen te ontdekken. Dit heeft tevens een grote doorwerking in de manier waarop je met jezelf omgaat in het dagelijkse leven. In deze workshop gaan wij aan de slag met het functionele bewegen van ons skelet en de mogelijkheden die het biedt in de āsana's.

Martin Henniger (1966)

Leraar van BYD – Berufsverband Yogalehrenden Deutschland, lid van EYU – Europese Yoga Unie.

Master in Indologie, vergelijkende religiewetenschappen en filosofie.

Bekroond eindwerk over de Zuid-Indische yogatekst Tirumandiram.
(Prof. Von Bruck)

Spreker over Yogafilosofie en traditionele teksten

Verdieping van studie en praktijk:

Auroville – India

Ashtānga Vinyāsa Yoga en prānāyāma – Dr. Shrikrishna

Kashmir Shivaïsme – Bettina Bäumer



Lessen met Martin Henniger

Vijñāna Bhairava

Vijñāna: begrip, wetenschap, kennis

Bhairava: het allesomvattende, universele bewustzijn, het Zelf, een naam van Shiva

De meditatie van deze tantrische tekst, de Vijñāna Bhairava, zijn opmerkelijk in de Indische filosofie. Zij behoren tot de traditie van de non-dualistische spirituele traditie van Kasjmir, die door westerlingen en wetenschappers wordt aangeduid als ‘Kasjmir Shivaïsme’,

maar door de Kasjmiri zelf als ‘Svatantryavāda’ (systeem van de vrijheid),

‘Pratyabhijñā’ (systeem van het herkennen) of ‘Trika’ (systeem van de driedigtheid)

In deze tekst vind je een grote variëteit van de verschillende aspecten van de yogapraktijk.

De technieken, welbekend in de Indische traditie, worden tot hun essentie herleid. Culturele en rituele vermengingen zijn vermeden en net daardoor is de tekst universeel, haast modern.

Een groot aantal onderwerpen van de ‘dhāranā’s’ verwijzen naar concrete situaties,

ze zijn niet abstract en maken dat de spiritualiteit van deze traditie beide voeten op de grond heeft.

Ze is ook heel vrouwelijk omdat ze te maken heeft met overgave en niet met worstelen om verlichting te bereiken.

In de lessenreeks van deze dag zullen we vooral enkele ‘dhâranâ’s’ ervaren.

Belangrijkste onderwerpen zijn:

Prânadhâranâ: concentratie op het vloeien van de adem en de twee punten tussenin, dvâdashânta genoemd.

Mantradhâranâ: aandacht op sacrale of mystieke woorden of klanken en de stilte nadien.

Madhyadhâranâ: éénpuntigheid van aandacht beoefenen

Dhâranâ op zintuiglijke ervaring. De vijf zintuigen zijn poorten tot innerlijke ervaring.

De Bhagavad Gîtâ

In vele opzichten is de Bhagavad Gîtâ een merkwaardig schrift.

Het beschrijft Yoga als leven *in* de wereld en niet als een terugtrekking *uit* de wereld.

Dit boek onderricht de balans tussen een actief en een contemplatief leven en vanuit dualiteit en wanhoop leidt het de mens naar vrijheid en eenheid.

Het gaat over een volledig openstaan voor het leven.

De essentie van de Bhagavad Gîtâ in een notendop:

Er is een constante werkelijkheid in deze steeds veranderende wereld

Deze werkelijkheid is in het hart van levende wezens

Het realiseren van deze werkelijkheid is het doel van het leven

Het is een wijze van handelen (karmayoga), voelen (bhaktiyoga)

en herkennen (jñânayoga)

In deze lessen zullen we belangrijke hoofdstukken beschouwen en er zijn oefeningen die ons van ‘weten’ naar ‘ervaren’ voeren.

Afscheid van mijn eerste yogaleraar *door Flor Stickens*

Op vrijdag 7 oktober is Râma Saenen overleden ten gevolge van een hartfalen.

In oktober 1976 nam ik voor de eerste maal deel aan zijn satsanga op de hoek van de Generaal Van Merlenstraat in Antwerpen om er gedurende de volgende 18 jaar vrijwel elke zaterdagavond en zondagmorgen te luisteren naar het onderricht over yoga dat Râma op een bijzonder boeiende manier kon brengen.



Hij was zelf in 1967 met yoga begonnen in het yogacentrum van de gebroeders Kiekens in Aalst, waar hij zaakvoerder was in het betonbedrijf van zijn schoonvader. Hij was van aanvang af diep gegrepen door yoga en gaf na een twaalf jaar les gevolgd te hebben al zelf les voor de school van Aalst.

Zijn temperament en zijn gedrevenheid waren echter te vurig om onder de vleugels van een andere school te blijven werken

en in 1970 begon hij, na een bijkomende vorming van zes weken in het centrum van Swâmî Vishnudevânanda te Valmorin in Canada, een eigen yogaschool in Antwerpen.

Hij gaf dagelijks een of meerdere lessen in het Antwerpse en in Lier, naast zijn satsanga en meditatie in het weekend, en vormde er vele leraars die voor zijn school op vele plaatsen les gaven.

Hij behoort tot de pioniers van Yoga in het Vlaamse landsgedeelte en werd door de Belgische Yogafederatie die in 1966 door André Van Lysebeth samen met enkele medewerkers werd opgericht, uitgenodigd om (als leerling) deel te nemen aan een vormingsprogramma dat zou leiden tot het toekennen van een door de Federatie erkend diploma. Dat was een periode waarin verschillende pioniers van yoga in België ontdekten dat ze niet alleen met yoga bezig waren en de wens hadden om hun kennis en ervaring met hun Belgische collega's te delen.

Het ontstaan van nationale yogafederaties in Europa kaderde in een streven van de Yogaschool van Swâmî Satyânanda in Bihar om een Internationaal Yoga Genootschap op te richten, dat de nationale federaties zou overkoepelen. Er werden Internationale Yoga Congressen georganiseerd in Brussel door A. Van Lysebeth die vanaf 1963 ook zijn Revue Yoga uitgaf, op verzoek van Swâmî Shivânanda van Rishikesh (Divine Life Society).

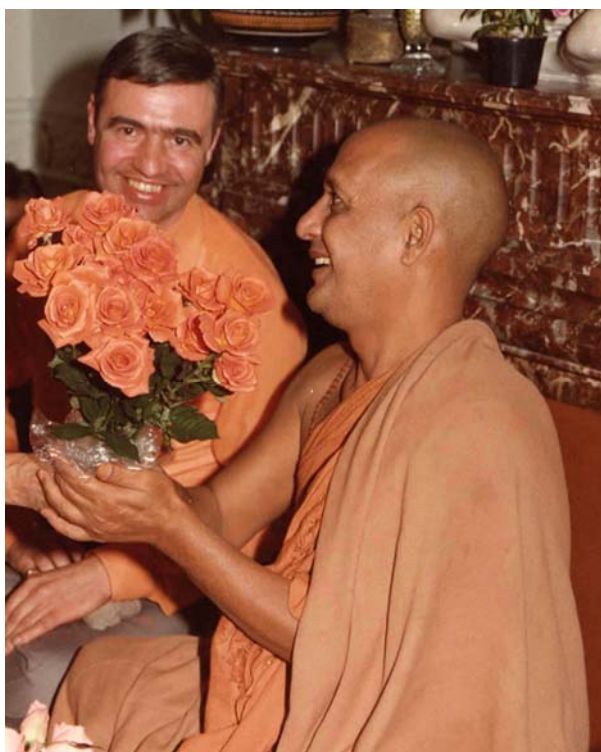
Op die Congressen werden plannen gesmeed in onderling overleg, door de aanwezige Europese landen om Nationale Verenigingen op te richten volgens een gemeenschappelijk patroon, en richtlijnen op te stellen waaraan de opleiding van yogaleraars zou moeten voldoen. In de stroom van deze beweging werden ook in België stappen gezet in die richting zoals hierboven werd aangegeven.

Zo werden de pioniers van yoga in ons land verenigd in een Yogafederatie die in onderling overleg een kader ontwierp voor het onderwijs en de opleiding van leraars in yoga. Op deze wijze werd ook Râma hierbij betrokken.

Wanneer er Swâmî's uit India naar ons land kwamen werden er afspraken gemaakt om hen alle bestaande scholen te laten bezoeken en vaak zorgde Râma voor hun vervoer en samen met zijn vrouw ook vaak voor huisvesting voor de Swâmî's. Op die manier leerde Râma bijzonder veel van hen.

Râma was niet alleen heel gedreven in yoga maar hij had ook een aangeboren acteertalent wat erg van pas kwam voor het onderwijzen van yoga op de boeiende manier die hem eigen was.

Hij dacht diep na over de materie waarover hij gelezen of gehoord had en zolang hij nog in contact was met zijn Indische leraars vroeg hij hen uitleg over zaken die hem niet helemaal duidelijk waren. Wat hij begrepen had kon hij met vuur en overtuiging onderwijzen.



Râma met Swâmî Satyânanda Sarasvatî

De beoefening van yoga op een juiste manier geeft kracht, een kracht die zich uit door charisma en het vermogen om een onderricht over te dragen, dit was in Râma duidelijk merkbaar.

Hij had heel veel respect voor Râmakrishna en voor diens uitverkoren godheid Kâlî (Durgâ) die hij omschreef als de (zijn) Goddelijke Moeder.

Dank je wel Râma, voor de kennis over en het vuur van yoga die ik van jou mocht ontvangen en die ik naar best vermogen doorgeef ! OM - OM - OM.



AGENDA

PRACTICUM OVER HET LOCALISEREN, ZUIVEREN EN HARMONISEREN VAN DE CHAKRA'S

Op zaterdag 17 december 2016 van 09.00 t/m 12.00 uur in de yoga zaal op de Postelsesteenweg 15, 2400 Mol.
Raadpleeg voor meer inlichtingen <http://www.sevayoga.be/agenda/> .
Lesgever : Flor Stickens
Inschrijven : info@sevayoga.be of 014 21 06 76.

YOGA NIDRÂ IN MOL

Op 9, 16, 23 en 30 januari 2017 kunt u in de yoga zaal van Rita Simonts genieten van een uur Yoga Nidra volgens de traditie van de Himâlaya's. De lessen gaan door van 19.30 t/m 21.00 uur.
Adres : Postelsesteenweg 15, 2400 Mol. - Lesgever : Flor Stickens.
Raadpleeg voor meer inlichtingen <http://www.sevayoga.be/agenda/> .
Inschrijven en meer info op : info@sevayoga.be of 014 21 06 76

BAHOEDAKA YOGA WEEKEND IN DRONGEN

Gaat door **van vrijdagavond 13 januari tot en met zondagnamiddag 15 januari 2017**. Het BY weekend, waarin je eens alle tijd vind om op een ontspannen en actieve wijze BAHOEDEKA YOGA te beleven.
Info via tel. 09-228 43 34 of per mail : km.lielaa@skynet.be

LESSENREEKS OVER YOGA ALS LEVENSOLEER

Op zes zaterdagvoormiddagen, a rato van een per maand, kan elke belangstellende **van 09.00 t/m 12.00 uur** kennismaken met de grondbeginselen van Yoga als Levensleer. **De eerste les is op 21 januari 2017**, de andere lessen gaan door op **18/02, 25/03, 29/04, 13/05 en 10/06**.
De lessen worden gegeven in de yoga zaal op de Postelsesteenweg 15, 2400 Mol door Flor Stickens
Raadpleeg voor meer info : <http://www.sevayoga.be/agenda/>
Inschrijven en meer info op : info@sevayoga.be of 014 21 06 76

PRACTICUM OVER DE DRIE VOORNAAMSTE BANDHA'S

Op zaterdag 28 januari 2017 van 09.00 t/m 12.00 uur in de zaal Par-Neser, Gestelstraat 52 te 2250 O.L.V Olen.
Na een korte inleiding worden mûla bandha, jâlandhara bandha en uddyâna bandha aangeleerd en beoefend.
Raadpleeg voor meer inlichtingen <http://www.sevayoga.be/agenda/> .
Lesgever : Flor Stickens
Inschrijven : info@sevayoga.be of 014 21 06 76.

ONDERRICHT IN DE YOGA SÛTRA

Een keer in de maand op zaterdagvoormiddag van 10 tot 12h. **Eerste les op 4 februari 2017**. Volgende data worden besproken.
Plaats: yogacentrum Shraddhaa Kapellestraat 34 Loppem.
Contact en info: maria.clicteur@skynet.be

WINTER YOGAWEEK IN DE DOLOMIETEN (ITALIË) VAN 12 TO 19 MAARTV 2017

Harmonie en de 5 natuurelementen: aarde, water, vuur, lucht en ether : met Alberto Paganini.
Elke dag focus op een element. Yoga activiteiten binnen en buiten voor alle niveaus, bio-gezonde voeding, zonsop- en ondergang meditatie, wandelen (tot 2265 mt) in de prachtige beschermde natuur van de Dolomieten.
Hart Yoga, -Flow, Yin-, -Nidra, Prânâyâma, meditatie, klankschalen en veel meer.
Meer info via : info@yogasoma.be of 050-364936 of www.yogasoma.be .

YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN MET YOGA VEDÂNTA AALST

Van vrijdagavond 17 tot zondag 19 maart 2017 (16u).
Alvorens in te schrijven eerst aanmelden : jozef.kiekens@telenet.be of 053-777490

ZOMERSTAGE VAN 7 - 11 JULI 2017 OVER DE BEGINSLEN EN TECHNIEKEN VAN PRÂNÂYÂMA

o.l.v. Paul Meirsman te Gent dicht bij het Sint-Sint-Pietersstation. Geen logement, eigen lunchpakket of vegetarisch middagmaal in Lekker Gec.
Info: op www.yogagent.be en via paul.yogasya@skynet.be

EEN WEEK HERBRONNEN IN STILTE EN MEDITATIE

Van 9 t/m 13 augustus 2017 kan je in De Oude Abdij te Kortenberg genieten van een week Stilte en Meditatie in een context die dezelfde is als in de ashram van de Traditie van de Himâlaya's in Rishikesh. De stage is uiteraard residentieel en wordt volledig begeleid door een leraar die in deze traditie ingewijd en geschoold is door Swâmî Veda Bhârâtî.
Raadpleeg voor meer inlichtingen <http://www.sevayoga.be/agenda/> .
Lesgever : Flor Stickens
Inschrijven : info@sevayoga.be of 014 21 06 76.

ZOMER YOGAWEEK IN FRANDEUX (BE) VAN 18 TOT 25 AUGUSTUS 2017

Harmonie in de vijf lagen van de mens: fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel - met Alberto Paganini (en andere docenten van de Yoga Soma leraren opleiding).

Elke dag focussen we op een van de lagen van de mens. Yoga activiteiten binnen en buiten voor alle niveaus, bio-gezonde voeding, prachtige locatie en hartelijke energie. Hart Yoga, -Flow, Yin-, -Nidrâ, filosofie, Prânâyâma, meditatie, "chanting," klankschalen, natuurbeleving, Âyurveda en veel meer.

Meer info via : info@yogasoma.be of 050-364936 of www.yogasoma.be.

NIEUWE OPLEIDING TOT YOGALERAAR IN DE VORMINGSSCHOOL VINIYOGA IN DE OUDE ABDIJ TE KORTENBERG

Op 14 oktober 2017 start een nieuwe opleiding die het beste brengt van twee grote tradities. De technische opleiding is conform met deze van Claude Maréchal, leerling van T.K.V. Desikachar (zoon van T. Krishnamâchârya), en het onderricht in Yoga Filosofie, relaxatie en meditatie is conform met deze van de Traditie van de Himâlaya's (Swâmî Veda Bhâratî en Swâmî Râma).

Raadpleeg voor meer inlichtingen <http://www.sevayoga.be/opleiding/>

Inschrijven en meer info op : info@sevayoga.be of 014 21 06 76

VIERJARIGE OPLEIDING IN DE TRADITIE VAN KRISHNAMACHARYA/TKV DESIKACHAR TE BUGGENHOUT

De opleiding start in oktober 2017 in de Bareeldreef 2, 9255 Buggenhout.

Deze opleiding is een unieke en harmonieuze samenwerking tussen de yogascholen Purusha en Yogashantih. Het wordt een reis van zelfontwikkeling en interiorisatie o.a. door de detailstudie van de Yoga Sûtra en van de yogahoudingen, de modules 'yoga relaxatie en 'prânâyâma op maat', de mantra meditatie.

Leraars : Greet De Pauw en Paul Meirsmen. Meer info via : 0476/63 93 89 of : www.yogadoceren.be.

DOORLOPENDE VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

Één zaterdagnamiddag per maand (14.00 t/m 17.00) te Mol met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikachar - Krishnamâchârya).

Meer info op <http://www.sevayoga.be/agenda> , of flor.stickens@wanadoo.fr of tel. 014 21 06 76.

MEDITATIEVE YOGA LES OP ZONDAGVOORMIDDAG

In yogacentrum Shraddha te Loppem (Brugge) wordt twee keer per maand op zondagvoormiddag een meditatieve yoga les gegeven: een idee uit de yoga sûtra wordt aangereikt, een prânâyâma aangeleerd, een korte rustige yogapraktijk (0.5 uur) en een meditatie(0,5 uur) beoefend. Van 10-11.30h.

Indien interesse en voor data contacteer maria.clicteur@skynet.be

HUISKAMER MANTRAGROEP :

Eerste vrijdag van de maand bij Roeland. Iedereen is welkom.

Info : 09 281 04 01 of roelfauc@base.be .

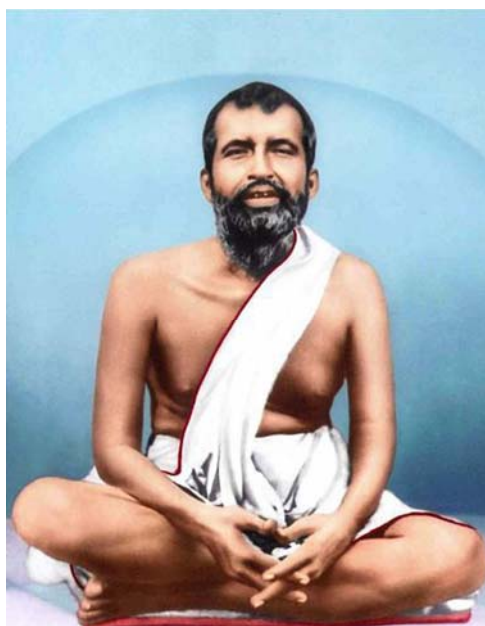
FILMAVOND - MEDITATIE 'MANTRA OCHTEND TE IJZENDIJKE

Spirituele Film Avond: Elke laatste vrijdag avond van de maand om 19.30 uur.

Meditatie-Mantra ochtend: Elke eerste zondag van de maand van 10 uur – 11 uur.

Toegang op basis van donatie. Alle donaties van extra activiteiten gaan dit jaar naar het Kanker Fonds.

Info : Aurin Yogacentrum, IJzendijke NL ; www.yogacentrum.org ; tel: 00-31 117301919



Râmakrishna