



SIDDHARTHA KRISHNA

**DE VIJF KOŚAS
HELDER UITGELEGD
VANUIT DE TAITTIRĪYA UPANIṢAD**



LENTEWEEKEND
25 en 26 april 2026

HOTEL DUINSE POLDERS
A. Ruzettelaan 195, B- 8370 Blankenberge



over Siddhartha Kṛṣṇa

Siddhartha Krishna (of Kṛṣṇa), een internationaal gewaardeerd yogaleraar en filosoof uit Rishikesh (India), is diepgeworteld in de Vedānta-traditie en werd jarenlang opgeleid in het klassieke Kailas Ashram Brahma Vidya Pitha, waar hij les gaf in Sanskriet, Indiase filosofie en de grote yogateksten.

Siddhartha staat bekend om zijn uitzonderlijke helderheid: Complexe concepten uit de Upaniṣads, de Bhagavad Gītā en de Yoga Sūtra's brengt hij met eenvoud, precisie en toegankelijkheid.

Zijn leringen verbinden filosofie met directe ervaring, waardoor yoga zichtbaar wordt als een pad naar innerlijke rust, wijsheid en vrijheid.

een organisatie van www.yogafederatie.be

over het weekend

Tijdens deze lezingen verdiepen we ons in de vijf Kośas of lagen van ons mens-zijn zoals beschreven in de tijdloze yogatraditie.

Dit eeuwenoude concept komt uit de Taittirīya Upaniṣad van de Kṛṣṇa Yajur Veda en wordt gepresenteerd als een inspirerende dialoog tussen de wijze Varuṇa en zijn zoon Bhṛgu.

Het is een prachtig verhaal over zelfontdekking: niet door iemand die je alles voorkauwt, maar door zelf te onderzoeken, te ervaren en te leren.

Tijdens zijn innerlijke zoektocht ontdekt Bhṛgu vijf lagen van het menselijk bestaan:

- Annamaya Kośa – de fysieke laag (het lichaam van voedsel of materie),
- Prāṇamaya Kośa – de laag van levensenergie (prāṇa),
- Manomaya Kośa – de laag van gedachten en emoties (de geest),
- Vijñānamaya Kośa – de laag van inzicht en intuïtie (intellect),
- Ānandamaya Kośa – de diepste laag van stilte en puur bewustzijn (gelukzaligheid).

Deze inzichten vormen de basis voor een eeuwenoude techniek van meditatie- en visualisatie, waarbij mediteerder zijn aandacht eerst op het fysieke lichaam richt en vervolgens stap voor stap op de onderliggende lagen. Zo ontstaat een innerlijke reis die uiteindelijk leidt naar het helder ervaren van het bewustzijn zelf – het diepste licht van bewustzijn dat al deze lagen waarneemt, ervaart en verlicht.

programma

zaterdag ◀

09.00 - 09.30	Onthaal, koffie en thee
09.45	Verwelkoming door Peter Leysen
10.00 - 12.00	Annamaya Kośa: lezing+meditatie
12.15	Middagmaal
13.15 - 14.15	Yoga beoefening op het strand met Alberto Paganini
14.30 - 16.00	Prāṇamaya Kośa: lezing+meditatie
16.00 - 16.30	Koffie en thee
16.30 - 18.00	Manomaya Kośa: lezing+meditatie
18.00	Avondmaal
19.15 - 20.00	Algemene ledenvergadering
20.00 - 21.00	Kīrtana met de groep Shyama
21.00 - 22.00	Receptie aangeboden door YFN

zondag ▶

07.00 - 08.15	a. Flor Stickens: Dagopening: recitatie – prāṇāyāma lichte praktijk
	b. Rudi Lepoutre: Ochtendpraktijk
08.15	Ontbijt
10.00 - 12.00	Vijñānamaya Kośa: lezing+meditatie
12.15	Middagmaal
13.15 - 14.15	Yoga beoefening op het strand met Alberto Paganini
14.30 - 16.00	Ānandamaya Kośa: lezing+meditatie
16.00 - 16.15	Afsluiting

een organisatie van www.yogafederatie.be

praktisch



de lezingen ◀

worden in het Engels gegeven, er is een Nederlandstalige vertaling voorzien

datum ◀

25 en 26 april 2026

adres ◀

Hotel Duinse Polders
A. Ruzettelaan 195
B- 8370 Blankenberge

kostprijs ◀

	LID	NIET LID
met overnachting éénpersoonskamer (WE1)	€299	€339
met overnachting tweepersoonskamer (WE2)	€249	€289
zonder overnachting zaterdag&zondag (WZO)	€200	€240
enkel zaterdag (ZA)	€130	€150
enkel zondag (ZO)	€90	€110

Alle maaltijden zijn in de prijs inbegrepen

Optie ◀

Aankomst op vrijdagavond van 16u tot 21u enkel bij inschrijving voor (WE1) of (WE2).

Op vrijdagavond is er geen maaltijd voorzien.

Supplement voor extra overnachting en ontbijt: €110 (WE1) of €65 (WE2)

Inschrijving ◀

bij voorkeur met het inschrijfformulier op onze website of via mail: activiteiten@yogafederatie.be

INSCHRIJVEN VOOR 10 APRIL

De inschrijving is geldig na ontvangst van inschrijvingsformulier en van betaling op bankrekening van YFN IBAN: BE25 3900 6740 8082 BIC: BBRUBEBB

een organisatie van www.yogafederatie.be