

STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN

Koos Zondervan
KashmirYoga of deYoga benadering van Jean Klein

Ron van der Post
De Karmische filosofie en Gezondheid

10 en 11 maart 2012

DIOCESAAN CENTRUM GROENHOVE
Bosdreef 5
8820 Torhout



Koos Zondervan woont in Aduard (provincie Groningen in Nederland) en functioneert sinds 1978 als voltijds yogaleraar. Sinds de oprichting van de Yoga Academie Nederland in 1998 is hij als docent aan dit opleidingsinstituut verbonden.

Koos onderricht de yoga benadering van Jean Klein die gebaseerd is op de spirituele traditie van Kashmir en de Vijñâna Bhairava Tantra.

Het energielichaam schenkt leven aan het fysieke, het astrale en het causale lichaam. Activering van energie wordt bereikt tijdens yogabeoefening.

Daarmee gaan we tijdens het weekend aan het werk.

Ron van der Post is redactielid van het Tijdschrift voor Yoga en leidt de naar hem vernoemde yogaschool in Nijmegen, die gelieerd is aan het Brahmishi Yoga training college in Chandigarh, India.

Karma en gezondheid gaat over de logica van de 3 oorzakelijkheden van wereldse of spirituele disbalans en de verleidingen van de natuur. Wat hebben we zelf in de hand en wat overkomt ons, ofwel kan ik het karmische proces sturen of beïnvloeden? Is mijn gezondheid het effect van mijn eigen karma? Wat zijn de oorzakelijkheden van het lijden.

Kriyâ yoga is direct, praktisch en de beste vorm om het spirituele pad te bewandelen. *Tapah, svâdhyâya, Îsvara pranidhânâ*. Hoe ziet dat er uit in het dagelijkse leven?

Sâdhanâ en verstillig is het thema wat gaat over de effecten van Sâdhanâ en verstillig op alle lagen van de 5 instrumenten: lichaam, zintuigen, mind/manas, ego, intellect. Hoe sterk is mijn behoefte, vastberadenheid, toewijding om boven de klesa's uit te stijgen middels sâdhanâ?



Het programma van zaterdag wordt herhaald op zondag

Vyasa Ameeuw bracht 2 jaar door in de ashram van zijn goeroe Yoga Hari en gaf les in verschillende Yoga opleidingen. Momenteel leeft en werkt hij in Brugge en Brussel als Yogaleraar, shiatsu behandelaar en ingenieur.

Zingen van mantras

Gemakkelijk, krachtig en geestverrijkend! Mantra's zijn trillingsvormen zijn van goddelijke aspecten. Het repetitief zingen van mantra's is een erg effectieve methode voor het verhogen van de concentratie en het zuiveren van het hart.

PROGRAMMA

zaterdag 10 maart

09.00-09.30: *onthaal, koffie en thee*

10.00-12.00: programma met Koos Zondervan
of met Ron van de Post

12.30: *middagmaal*

14.00-16.00: programma met Koos of Ron

16.00-16.30: *koffie en thee*

16.30-18.00: programma met Koos of Ron

18.30: *avondmaal*

20.00-21.30: zingen van mantras – begeleide meditatie
Vyasa Ameeuw

zondag 11 maart

07.00-08.15: ochtendprogramma met Koos of Ron

08.15: *ontbijt*

09.00-10.00: Algemene Ledenvergadering: alle leden zijn welkom

10.00-12.00: programma met Koos of Ron

12.30: *middagmaal*

14.00-16.00: programma met Koos of Ron

16.00: *afsluiten met gebak, koffie en thee*

Praktische Informatie

kostprijs :
overnachting is enkel mogelijk in
tweepersoonskamer (WE2): 123 euro
10 euro ledenkorting: hetzij 113 euro

enkel zaterdagprogramma (ZA): 75 euro
enkel zondagprogramma (ZO): 55 euro
weekend zonder overnachting (WZO): 95 euro

andere overnachtingsmogelijkheden,
zie www.toerismetorhout.be

optie: enkel bij inschrijving voor WE2
- aankomst op vrijdagavond, 19u – 21u
- supplement van 30 euro voor overnachting en ontbijt

Uiterste inschrijfdatum: 11 februari 2012

- **NIEUW: de volledige dag inschrijven bij dezelfde leraar**
 - **NIEUW: het inschrijvingsformulier ingevuld opsturen of mailen naar Margrethe voor 11/2/2012**
- Wacht op de bevestiging van je keuze/inschrijving alvorens te betalen.**

- Rekeningnummer van de federatie:
390-0674080-82 van YFN vzw, St. Rochuswegel 33, 9890 Gavere
BIC: BBRUBEBB900
IBAN: BE25390067408082
- Breng matje en zitkussen mee, ook handdoeken, geen lakens.
- Alle maaltijden zijn vegetarisch.
- Lota's zijn ter plaatse te koop.
- Meer folders kan je bestellen bij Margrethe.

Meer info:

Margrethe van Dorp: 015 61 04 22 of 0494 334 918- email: weekendsyfn@gmail.com
<http://www.yogafederatie.be>

Hoe bereik je het Diocesaan Centrum Groenhove:

Neem op de E40 Brussel-Oostende afrit 8, richting Kortrijk.
Verlaat de A17/E403 in Torhout (afrit 10),
aan de rotonde, 1^{ste} afslag richting Veldegem (Keibergstraat),
na 1 km, 2^{de} straat rechts richting Ruddervoorde (Korenbloemstraat),
na 1 km, 3^{de} straat rechts (Ruitjesbosstraat), onder A17,
deze baan 1,3 km volgen tot aan Diocesaan Centrum
Indien je met het openbaar vervoer reist en je wenst afgehaald te worden aan het station,
verwittig ons dan telefonisch vooraf.

*Noteer alvast het volgende weekend van de Federatie:
6 en 7 oktober 2012 in Vaalbeek*

INSCHRIJVINGSFORMULIER

Vóór 11/2/2012 terugsturen of mailen naar:

Margreth van Dorp,

Waversebaan 17,

1982 Elewijt –

Email: weekendsyfn@gmail.com

Naam:.....

Straat + Nr:.....

Postcode + Plaats:.....

Schrap wat niet past:

Ik schrijf in voor WE2 of ZA of ZO of WZO

Ik kom aan op vrijdagavond: ja/nee

Ik ben lid / geen lid van de federatie

Ik woon het prog. van Koos Zondervan bij op zaterdag / zondag

Ik woon het prog. van Ron van der Post bij op zaterdag / zondag

Ik ben man / vrouw

Ik wens een deelnemingsattest: ja / neen

Ik wens de kamer te delen met/ ik heb geen voorkeur

Ik betaaleuro wanneer mijn inschrijving en keuze bevestigd werden.

Vermeld bij de overschrijving de naam van de deelnemer zoals op de identiteitskaart.

datum:..... handtekening:.....