

**YOGAWEEKEND**  
**verzorgd door de erkende vormingsinstituten van de**  
**Y.F.N. vzw**

**18 en 19 oktober 2003**

**Centrum Groenhoeve**  
**Bosdreef 5,**  
**8820 Torhout**

**PROGRAMMA**

**zaterdag 18 oktober**

- 08.00-08.50: onthaal, koffie en thee  
09.00-10.00: pranayamapraktijk met Rama  
10.15-12.00: Het stervensproces, het leven na de dood en de reïncarnatie – Rama  
Bestaat er leven na de dood? Is onze dood het absolute einde?  
12.30: middagmaal  
14.30-15.30: De universaliteit van de yama's en de niyama's – Johan  
Wat is de werkelijke betekenis van de yama's en de niyama's en welke tegenhangers/parallelle vinden we in andere spirituele systemen.  
15.30-16.00: koffiepauze  
16.00-18.00: Asanabeoefening met Hade:  
De vijf voorwaarden voor een geslaagde houding. In deze workshop worden de 5 elementen van een asana benadert: onbeweeglijkheid, zonder inspanning, langdurigheid, controle van de ademhaling, concentratie.  
18.30: avondmaal  
20.30: videovoorstelling over de basisbegrippen van het Hindoeïsme

## **zondag 19 oktober**

- 06.30-07.45: ochtendmeditatie met Johan
- 08.00: ontbijt
- 08.30-08.50: onthaal
- 09.00-10.00: Wanneer zal ik vrij zijn? Met Narayan  
In de Yoga- en Vedanta filosofie is er sprake van moksha of verlossing.  
Waarvan moeten we worden verlost?
- 10.15-12.00: Yogapraktijk voor personen met beperkte lichamelijke mogelijkheden met Marleen  
De houdingen worden aangepast aan de beperkingen van het individu door het essentiële met het minste risico te behouden en ondergeschikte aspecten te verminderen
- 12.30: middagmaal
- 14.00-15.30: God is God niet....Contradicties, misvattingen en variaties i.v.m. het begrip "God".met Atma Muni  
Waarschijnlijk is het een van de meest gebruikte termen, geen woord heeft ooit zoveel onbegrip en strijd meegebracht.....
- 15.45: Uitreiking van diploma's erkend door de Europese Yoga Unie  
gevolgd door koffie, thee en gebak