

STILTE- EN MEDITATIEDAGEN

In de traditie van de Himālaya's
Maandag 29 juni t.e.m. vrijdag 3 juli 2026

Studie en overdracht van Yoga
Postelsesteenweg 15 - 2400 Mol

Zet de constante stroom van prikkels even stop, 5 dagen "Stil zijn".
"Mauni" bewust, liefdevol niet spreken brengt rust in je hoofd en je hart.
Deze praktijk brengt je naar innerlijke vrede, echt zelfvertrouwen en zachte kracht.



In yoga-beoefening heb je de kans om stiltebeleving te ervaren tijdens het fysiek oefenen maar vooral in ademhalings- en meditatieoefeningen.

"Rusten in het zelf. Bewust zijn. Ook bewust blijven van je ware aard, van dat wat je echt bent!"
Dat is het thema van deze vijf dagen.

Elke keer wanneer je vaststelt dat je die verbinding verloren bent terugkeren naar dat achtergrondbewustzijn, de stilte op de achtergrond in jezelf.

Hoe beter je die subtiele dimensie leert kennen hoe minder je moet "doen" om ernaar terug te keren. **Meditatie is de basistechniek**

De eerste stap in meditatie is bewustwording van de adem.

Iedereen, ongeacht welke leeftijd, kan hiermee beginnen. Hoe jonger hoe beter zegt Swami Veda, maar aan de andere kant is het ook nooit te laat om te beginnen. Zelfs beginnen tijdens een terminale levensfase zal nuttig zijn en vrede brengen.

Er worden je een heleboel instrumenten aangereikt om mee te werken:

āsana's in de traditie van Viniyoga

ademhalingsoefening en meditatie, japa; het in stilte herhalen van een gepaste mantra.

Verder is er elke dag een half uurtje **meditatief wandelen** en na het middagmaal een **pittige wandeling in de natuur** als compensatie voor het lange zitten.

Na de wandeling kan je dagelijks genieten van een **yoga nidrā** van bijna een uur.

Na de maaltijden is er tijd voor **digestieve ademhaling**.

uurrooster

van	tot	Activiteit
07.00	07.30	Dagopening – nadisodhanam – meditatie
07.30	08.00	Losmakende oefeningen – praktijk āsana
08.00	09.00	Ontbijt – digestief ademen
09.00	09.45	Intensieve japa
09.45	10.00	Pauze
10.15	11.00	Meditatief wandelen
11.00	11.30	Praktijk āsana
11.30	12.15	Intensieve nâdîshodhanam en meditatie
12.30	14.00	Middagmaal – digestief ademen – rust
14.00	15.00	Pittige wandeling
15.15	15.30	opfrissen
15.30	16.00	pauze
16.00	17.00	Yoga nidra
17.15	18.00	Japa(persoonlijke mantra)- nadisodhanam – meditatie
18.00	7.00	Innerlijke stilte tijdens de avond, nacht, ontwaken

Een stevige basis leggen voor een meditatiepraktijk is belangrijk.

De vijf stappen in meditatie volgens de traditie zijn:

1. Middenrifademhaling
2. Juiste zithouding met rechte rug, geen spanning in de benen, rug of nek
Comfortabel zitten
3. Behouden van totale ontspanning in het neuromusculair systeem
4. Bewuste adem met een geleidelijke opbouw in subtiliteit
5. Mantra gebruik

Kostprijs: €200 of €50 per dag - ontbijt en middagmaal breng je zelf mee

Je kan hier gratis overnachten met je tent of mobilehome in het weiland

Studie & overdracht van yoga - Postelsesteenweg 15, 2400 Mol - www.yogarita.be

Vooraf inschrijven: rita.simonts@telenet - 0477/54 54 16
(beperkt aantal deelnemers)