

## Training Praktische Klassieke Yoga, najaar 2024

*Heb jij ontdekt dat yoga veel meer is dan de reden waarom je met yoga bent begonnen?*

*Wil je je verdiepen in de klassieke yogafilosofie?*

*Wil je meer grip op je energie huishouding?*

**Kies dan voor deze 10 weekse training Praktische Klassieke Yoga.**

- Wat is yoga?
- Wat is de ziel? Wat maakt dat we niet altijd vanuit onze ziel leven?
- Het achtvoudige pad
- Wat is de filosofie van karma, hoe werkt het?
- Hoe kun je je energie beheersen?
- Ego en overgave?
- Onthechten hoe doe je dat?
- Hoe kun je jezelf helen en spiritueel ontwikkelen?
- Meditatie als schuilplek.

Het boek De Yoga Sutra's van Patanjali vormt het fundament van de 10 weekse. Het is de basis van de hele yoga filosofie. We behandelen met name hoofdstuk 2 Sadana Pada. Letterlijk vertaald: de weg van de beoefenaar. Een hoofdstuk bedoeld om de leerling geschikt te maken voor het beoefenen van de hogere trappen van yoga, aldus Patanjali. Zie de achterzijde van dit a-viertje voor meer informatie over de 10 weekse.

Het boek De Yoga Sutra's is ook 2 hands vaak te koop via [www.boekwinkeltjes.nl](http://www.boekwinkeltjes.nl)

**Locatie** Yogica Brinkgreverweg 13 Deventer  
**Data** 27 sept, 4, 11,25 okt, 1,8,15,22 & 29 nov, 13 dec '24  
**Tijd** 14.00-17.00 uur  
**Je investering** € 400,00 incl. btw Heb je een strippenkaart bij Yogica dan ontvang je 10 % korting.

**Aanmelden, informatie en overleg** [marjan@yogica.net](mailto:marjan@yogica.net) 06 520 585 57

## Achtergrondinformatie

Hoewel Yoga vaak gezien wordt als het doen van fysieke houdingen, wordt in de klassieke yogawetenschap gezien als een oefening voor de geest. Yoga bestaat uit 8 stappen. Beter bekend als 'Het achtvoudige pad'. De derde stap, de asana's zijn in het westen het meest beoefend. Maar neem bijvoorbeeld de eerste 2 stappen in yoga, de morele principes en idealen, die kunnen je helpen bij je keuzes. Ze bieden je een nieuw referentie kader van waaruit je naar jezelf en de wereld kunt kijken. Meer en meer leven vanuit je ziel is de kern van yoga. Dit aanbod heeft als doel je daar dichterbij te brengen. Je vergroot je zelfkennis en verrijkt je beoefening.

## Hoe ziet een les er uit?

We starten met enige asana's. Ook de effecten van de asana's komen aan bod. We beoefenen afwisselend een Kriya' (zuiverende oefeningen), een Pranayama (energiebeheersing) gevolgd door concentratie op nada. Hierna volgt de filosofie en (kleine) opdrachten. De oude teksten leg ik uit met voorbeelden die nu aan de orde zijn. Zelf maak je ook de vertaalslag door er thuis en op je werk mee aan de slag te gaan en je krijgt feedback van de docent op je ervaringen en reflecties.

Fysieke gezondheid is voor ons belangrijk, echter, gezondheid, kracht en geluk zit niet alleen in het fysieke lichaam. We zijn meer dan ons fysieke lichaam, onze gedachten, onze emoties etc, We zijn bewustzijn. In Oosterse filosofieën en tradities weten ze dit al 5000 duizend jaar.

Yoga werkt op alle niveaus: het fysieke, het emotionele, mentale en spirituele niveau. Het omvat een compleet systeem en het ontwikkelen van bewustzijn, controle over het fysieke lichaam, aspecten van de geest, werken met energie, en cultiveren van gezondheid, geluk en creativiteit. Het helpt ons om op een harmonieuze manier contact te maken met, en bij te dragen aan de wereld om ons heen. Een benadering die ons niet slechts helpt om te (over)leven op de wereld, maar ons op zowel materieel als spiritueel gebied helpt om tot volledige ontplooiing te komen.

Dit klinkt veelbelovend en dat is het ook? Wat is het systeem om tot optimale gezondheid, persoonlijke kracht en duurzaam geluk te komen? En nog belangrijker; hoe brengen we dit in ons dagelijkse leven? Deze 10 weekse wil je daar kennis mee laten maken op een praktische manier, zodat je het kunt toepassen in jouw leven.