

Integrale Yoga Nederland

nieuwsbrief oktober 2014

Integrale Yoga in Nederland



Licht op Yoga

De term Integrale Yoga is in de vorige eeuw geïntroduceerd door Sri Aurobindo die filosoof, schrijver, dichter en Yogi was. The Synthesis of Yoga is één van zijn meesterwerken, waarin hij uiteenzet welke yogawegen er zijn en wat deze wegen precies inhouden. Voor een goed begrip van de Integrale Yoga en daaruit voortvloeiend de Supramentale Yoga is kennis van de verschillende yogawegen een vereiste. In de Integrale Yoga worden deze wegen namelijk gecombineerd en ieder volgt zijn eigen yogapad.

Dit jaar brengen wij in onze nieuwsbrief de verschillende wegen onder de aandacht.

Lieve lezer,

Onze oprichter, Agastya, noemde zijn boodschap 'Integrale Yoga' omdat deze in lijn is met de Integrale Yoga zoals Sri Aurobindo en de Moeder die brachten.

Met 'Hollandse nuchterheid' bracht hij de boodschap in een taal die voor een ieder te begrijpen is. De lessen van Integrale Yoga Nederland bieden daarom een praktisch handvat voor hen die zich om welke reden ook met yogabeoefening willen bezig houden.

Voor veel mensen in het westen is yoga iets dat met lichaamshoudingen te maken heeft. Integrale Yoga gaat wat stapjes verder. Bij Integrale Yoga kijken we naar de verschillende delen van ons wezen: ons lichaam, onze gevoelens en emoties en ons denkvermogen en het geestelijk deel van ons wezen.

Al deze aspecten van het menselijk wezen worden ontdekt en ontwikkeld in de Integrale Yoga en moeten met elkaar in harmonie worden gebracht. Het gaat dus om het integreren van de geestelijke ervaring of het hogere bewustzijn in de verschillende delen van ons wezen. Daarom beoefenen we bij de Integrale Yoga niet alleen lichaamsoefeningen, maar ook adem oefeningen, concentratie oefeningen, ontspanning en meditatie.

Integrale Yoga betekent daarnaast het beoefenen van yoga in het leven zelf, want alle leven is Yoga.

Voor deze yoga hoeft je je niet terug te trekken in een klooster of in een cel, deze yoga doe je in het dagelijks leven; in je gezin, in je werk of wat dan ook.

Wij wensen je veel leesplezier met deze nieuwsbrief.
Team Integrale Yoga Nederland



Agastya
Oprichter Integrale Yoga Nederland

Op een late zomeravond in 1978 werd hij overdonderd door een plotseling visioen van, naar later bleek, Soefimeester Hazrat Inayat Khan. Van het ene op het andere moment ging hij een geestelijk leven leiden. Het Soefisme van Inayat Khan en de Integrale Yoga van Sri Aurobindo waren bepalend voor zijn pad.

Een pad dat begon met het geven van geestelijke lessen, het verrichten van wonderbaarlijke genezingen, het stichten van een leefgemeenschap, Ayurvedische klinieken en een school. Gaandeweg op dat pad overkwam hem iets wat hij niet voor mogelijk had gehouden: hij belandde in uiterst materiële kringen op aarde: vastgoed en effectenhandel.

Als een soort Leonardo da Vinci van deze tijd ontwikkelde hij systemen om koersen te voorspellen, gaf beleggingsadviezen en ontwierp software, gebaseerd op geestelijke principes, voor beleggers en bedrijven.

Het geestelijk werk kreeg in de laatste jaren van zijn aardse bestaan een bekroning in diverse Meesteropleidingen en de Maha Yoga. Veel van zijn lessen zijn vastgelegd in transcripties en er zijn ook diverse video's gemaakt van webinars en Maha Yogabijeenkomsten.

Daarnaast heeft hij twee boeken geschreven: Totaalbewustzijn I en II.

Agastya over Integrale Yoga

DE KRACHT VAN BOVEN

Het wonderlijke van deze Yoga is, dat op het moment dat je 'de kracht van boven' ervaart, en ik weet zeker dat jullie dat op de een of andere manier ervaren, het enige wat je hoeft te doen is dat in je leven te integreren, vandaar het woord Integrale Yoga. Je hoeft niet te wachten tot je een doel hebt bereikt. Het feit dat je het ervaart is eigenlijk al voldoende, dat is eigenlijk al de eindbestemming.

Het is natuurlijk wel zo dat er in je uiterlijke leven dingen veranderen. Maar dat wat je in werkelijkheid bent, de getuige van het ervaren van die kracht, dat besef komt steeds meer naar voren. Het wordt vooral veroorzaakt door die instelling op 'de kracht van boven', boven in het hoofd, later ga je het ook in het hart ervaren.

Heel frappant is dat het andere aspect van het Goddelijke, dat wat je bewustzijn noemt, pas later duidelijk wordt. Bewustzijn ervaar je dan als licht, dat zijn licht werpt op al onze ervaringen. Kracht en bewustzijn zijn met elkaar verbonden. Eigenlijk zijn ze één. Het zijn de twee enige aspecten van het Goddelijke die we ook in ons zelf hebben.

EEN NIEUWE IDENTITEIT

We zijn geschapen vanuit de Vader, de Allerhoogste. We zijn er van binnen identiek aan. Het aspect kracht is voelbaar als vreugde in onszelf, bewustzijn schenkt ons intelligentie, geen verstand, maar intelligentie.

Zoals het nu is dit in de mens een flauw aftreksel. Maar het is voldoende om voortdurend, maar dan echt voortdurend, de aandacht hoven in het hoofd te houden. Het is best wel te doen. Toen ik in het begin op de weg kwam, had ik heel zwaar werk. Toch kon ik het heel gemakkelijk aanhouden. Het is voldoende om de aandacht boven in het hoofd te voelen. Je voelt het als een druk, ook wel een band om het hoofd, of een soort hoofdpijn. Het wordt ook wel met migraine vergeleken, maar dat is eigenlijk niet juist.

Wanneer je stil bent, kun je vibraties voelen boven in het hoofd. Dat is eigenlijk het beginpunt. Op den duur gaat het je wezen vullen. Het gaat je leiden. Wanneer je er even niet op ingesteld bent, dan ben je weer gewoontjes, net als vroeger. Je zult het

Het wonderlijke van deze Yoga is, dat op het moment dat je 'de kracht van boven' ervaart, het enige wat je hoeft te doen is dat in je leven te integreren, vandaar het woord Integrale Yoga.

De mens van nu is verder dan de mens uit de middeleeuwen. Er zijn heel veel mensen die gevoelig zijn voor de 'kracht van boven' en daarop reageren, het werkt voortdurend op de mens in.

verschil steeds beter gaan ervaren.

Zeker in deze tijd is het veel gemakkelijker om dat te ervaren. De mens van nu is verder dan de mens uit de middeleeuwen. Er zijn heel veel mensen die gevoelig zijn en daarop reageren, het is een kracht die voortdurend op de mens inwerkt.

Je hoeft er alleen maar heel even je aandacht op te richten en je kunt het ervaren.

In het begin is het lastiger. Het is zo'n fijne trilling en de trillingen van de aarde waar we op leven, en de omstandigheden waarin we verkeren, die zijn heel anders.

Maar van lieverlee ga je dat steeds meer naar voren halen. Het gaat eigenlijk vanzelf. Je merkt het wel.

EEN NIEUW GEBIED

Je komt terecht in een overgangsfase. Je bent niet meer de 'oude', maar ook nog niet het wezen waar je naar verlangt.

Maar er komt een moment in de tijd, na een paar maanden ongeveer, terwijl je 'de kracht van boven' ervaart, dat je bemerkt dat jouw gevoeligheid enorm is toegenomen. Het is alsof er een scheiding heeft plaatsgevonden in je wezen. Het is een periode waarin de gevoeligheid voor de aardse omstandigheden ook is uitgebreid. Een lastige fase waarin je heel snel geprikkeld en boos kunt worden. Het lijkt niet op dat waar je naar op zoek bent, maar het hoort erbij. Dingen waar je vanaf wilt, niets mee te maken wil hebben, komen juist naar boven. Ze worden verlicht. Je kunt het vergelijken met een emmer vol met paling. Het is donker en je schijnt er met licht in. Dan begint dat te bewegen, te krioelen. Het onderbewuste komt aan het licht. Reden? Om veranderd te worden. Het is die overgang waar je even doorheen moet. Het kan zijn dat het enige tijd duurt, dat hangt weer van de aanleg af, het is net of de een meer aanleg heeft dan het ander, maar dat is niet echt zo.....

Ik weet niet hoe ik het anders moet uitleggen. Maar toch hangt het een beetje van je begaafdheid af, om een concentratie aan te houden boven in het hoofd, terwijl jij je dagelijkse werkzaamheden verricht, om aan

de hand van 'de kracht van boven', het leven in de wereld en het innerlijke leven dat groeiende is, min of meer in balans te brengen. Verder in de tijd is er geen concentratie meer noodzakelijk.

Je zult die leiding 'van boven' altijd gewaar zijn achter alles wat je doet. In de yoga wordt het beschreven en in andere tradities wordt het ook beschreven.

Soefi's spreken over de geest van leiding. Dat vind ik een hele mooie benaming. Heilige geest is ook een prachtige manier om de kracht van de Ene uit te drukken.

Het is niet alleen dat ons innerlijk veranderd wordt door 'de kracht van boven'. Het wordt ook steeds beter voelbaar en vooral in de momenten dat je even de 'oude' wordt, ervaar je het gemis van deze bewustzijnskracht.

Zo zijn wij allen één en dezelfde met de Allerhoogste. Alles wat we zien, je komt er wel achter, alles wat je ziet is een uitdrukking van jouw eigen Zelf.

En dat Zelf is heel wijd. Het is de Allerhoogste in ons en daarbuiten. Het Atman en Brahman. Het huist in de borst. Daar kun je het ervaren. Als ik je vertel dat de lucht in een kopje dezelfde is als de lucht daarbuiten, dan begrijp je wat ik bedoel. Het Zelf is alomtegenwoordig, aldoordringend, zo zeggen de Soefi's dat.

HET GEESTELIJK LICHAAM

Het tweede wat 'de kracht van boven' doet, en dat is voor ons allemaal uitermate belangrijk, is de vorming van een geestelijk lichaam. Het is iets waar Yogi's verzot op zijn. Zij weten dat door die instelling en door het ervaren van die 'kracht van boven' er een nieuw wezen wordt geschapen, inclusief een nieuw lichaam. Wij noemen dat het geestelijk lichaam. Er zijn ook andere namen voor. Het beste is om het zo te noemen.

Zoals velen al weten wordt het fysieke lichaam doordrongen en is het omgeven door een energieke kracht. Het zichtbare lichaam is daar de 'vulling' van. Wanneer je onder de invloed van 'de Kracht van boven' komt, scheppen haar vibraties, ze weven het als het ware, een nieuw lichaam. Dit nieuwe lichaam

Je komt terecht in een overgangsfase. Je bent niet meer de 'oude', maar ook nog niet het wezen waar je naar verlangt.

heeft dezelfde vorm als het fysieke lichaam. Tijdens de ontwikkeling van het innerlijk wezen in ons, zal het geestelijk lichaam zich langzaam gaan verdichten en krachtiger worden. Naarmate haar ontwikkeling toeneemt zal het compacter worden, zichtbaarder. Het kan zich dan losmaken van het fysieke lichaam. En dan zie je twee lichamen en de Yogi kan in beide lichamen werkzaam zijn. Al onze geestelijke ervaringen beleven we in het geestelijk lichaam. Deze Integrale Yoga gaat nog verder m.b.t het geestelijk lichaam. Het geestelijk lichaam zal, nadat het een zekere dichtheid en vastheid heeft verworven, haar kennis en licht overdragen op het fysieke lichaam. Dan betreden we het terrein van de Supramentale Yoga.

Uit: Integrale Yoga en Transformatie (E-book)

Zo zijn wij allen één en dezelfde met de Allerhoogste. Alles wat we zien - je komt er wel achter - alles wat je ziet is een uitdrukking van jouw eigen Zelf.

Stilte retraite

Woensdag 22 oktober 09:30 - 15:00 uur

Tijdens een stilte retraite kan de stroom van gedachten, gevoelens en andere gewaarwordingen tot rust komen, waarna men kan komen tot verzonkenheid in het innerlijk bewustzijn.

Er wordt in stilte gemediteerd in aanwezigheid van Lopamudra.

De dag bestaat uit 3 dagdelen van 1,5 uur.

Aanvang: 09:30 uur.

Einde: 15:00 uur.

Er zal de hele dag niet worden gesproken, ook niet tijdens de lunch.

Kosten: € 30,00 voor de hele dag inclusief koffie/thee en lunch.

Aanmelden kan bij het secretariaat, op onze [facebookpagina](#) of door te bellen naar: 010 – 249.93.22.

agenda oktober



WO 1	Start Meditatie / Studiekلاس met Lopamudra
DO 2	Docentopl. gevorderden
VR 3	Docentopl. Senioren yoga, Ademhalingsdeskundige en Mediteren met Lopamudra
ZA 4	Docentopl. beginners en gevorderden
ZO 5	MOPL Supramentale Yoga
DI 6	Docentopl. beginners en gevorderden III
DO 9	Docentopl. gevorderden
VR 10	Mediteren met Lopamudra
ZA 11	Docentopl. gevorderden II en III
ZO 12	Docentopl. kinderyoga (De Yogaschool Poortugaal)
DI 14	Docentopl. beginners en gevorderden III
WO 15	Meditatie / Studiekلاس met Lopamudra
DO 16	Docentopl. gevorderden
VR 17	Docentopl. Senioren yoga, Ademhalingsdeskundige en Mediteren met Lopamudra
ZA 18	Docentopl. beginners en gevorderden
ZO 19	MOPL Geestelijk Genezen
WO 22	Stilte retraite
VR 24	Mediteren met Lopamudra
ZA 25	Docentopl. gevorderden II en III
ZO 26	Docentopl. kinderyoga (De Yogaschool Poortugaal)
DI 28	Docentopl. beginners en gevorderden III
DO 30	Docentopl. gevorderden
VR 31	Mediteren met Lopamudra

Herfstvakantie

Van 20 t/m 24 oktober zijn er geen opleidingen i.v.m. de herfstvakantie.

De meditatieles van Lopamudra op vrijdag 24 oktober gaat wel door.

De reguliere yogalessen gaan ook allemaal door.



Nieuws

In september is het nieuwe opleidingsseizoen van start gegaan. Dit jaar zijn er twee nieuwe opleidingen bij gekomen: **Docent Integrale Yoga voor Gevorderden III** en de opleiding tot **Docent Integrale Yoga voor Senioren**.

Eind oktober gaat de laatste weekendopleiding starten: **Docent Integrale Yoga voor Beginners**. Deze opleiding wordt gegeven op de 2^e en 4^e zondag van de maand.

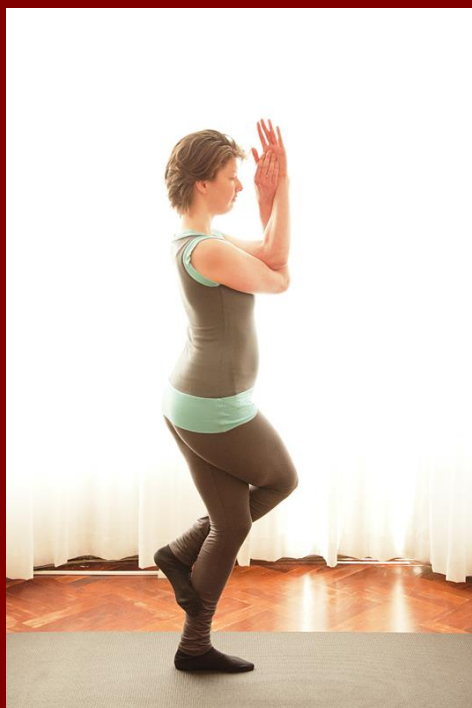
26 oktober 2014 - 26 juli 2015

Kerstvakantie: 28/12/14

Pinksteren: 24/05/15

Totaal: 17 lesdagen

Heb je belangstelling voor deze opleiding? Laat het ons dan weten door het [kennismakingsformulier](#) in te vullen of te bellen naar: 010 - 249 93 22.



Opleidingen

Docent Integrale Yoga voor Beginners

De toekomstige docent wordt opgeleid tot het lesgeven van Integrale Yoga aan beginners.

Tijdens de opleiding ontvang je een beginnerscursus

Integrale Yoga, bestaande uit 14 lessen.

In de opleiding wordt aandacht besteed aan Hatha Yoga; Theoretische scholing betreffende basiskennis van Integrale Yoga; Meditatie en persoonlijke en innerlijke ontwikkeling.

Inhoud van de opleiding:

- ✓ Hatha yoga en Pranayama:
Theorie, beoefening, onderkennen van problemen en advies.
- ✓ Ontspanning, concentratie en meditatie:
Kennismaking met en ervaring van diverse vormen van ontspanningsoefeningen, concentratie en meditatie.
- ✓ Theoretische basiskennis:
Het ontwikkelen van een algemene basiskennis van Integrale Yoga. Samenvatting van literatuur en eventueel advies.
- ✓ Innerlijke ontwikkeling en Persoonlijke begeleiding:
Tijdens deze lessen wordt aandacht besteed aan verschillende aspecten van het lesgeven, waaronder lesvaardigheden, spreekvaardigheid en inhoudelijke vorming. Voor de aspirant docent is de eigen innerlijke ontwikkeling het uitgangspunt van zijn of haar leraarschap. Deze lessen gaan in op diverse aspecten van Integrale Yoga. Via uitleg en meditatie wordt de aspirant docent begeleid bij de eigen innerlijke ontwikkeling.
- ✓ 2 tot 6 stagelessen, waarvan een deel binnen de basisopleiding en een deel in de periode daarna.

Kosten van de opleiding

Weekendopleiding € 1.650,=

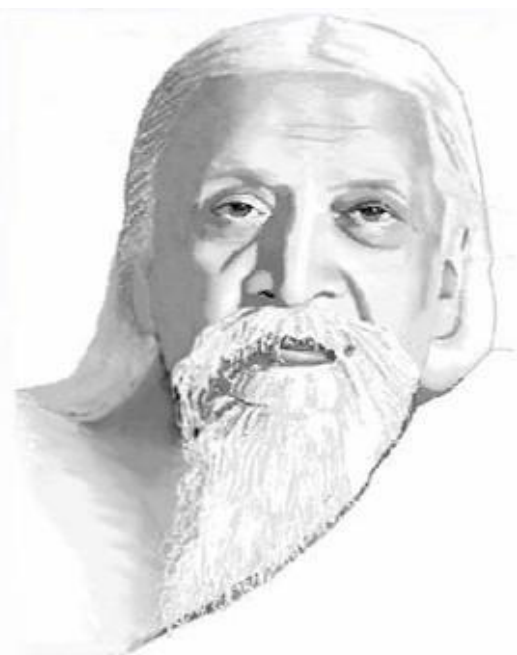
Betalen in termijnen is mogelijk.

Bij de kosten zijn inbegrepen:

- Volledige beginnerscursus Integrale yoga
- Ondersteunend lesmateriaal
- Consumpties en uitgebreide lunch tijdens de gehele opleiding

Opleidingen vallen onder het 0% BTW tarief.

Stichting Integrale Yoga Nederland staat ingeschreven bij het Centraal Register Korte Beroepsopleidingen (CRKBO) en is daardoor een erkende 'instelling' als bedoeld in de Europese BTW-richtlijn.



Savitri, een Legende en een Symbool, is het poëtische meesterwerk van Sri Aurobindo (1872-1950), India's revolutionaire denker, yogi en visionair. Zijn in het Engels geschreven boeken hebben duizenden mensen in de wereld geïnspireerd. Sri Aurobindo's Savitri is waarschijnlijk het langste epos in de Engelse taal met een lengte van 23.813 regels. Vertalingen van dit mantrische gedicht zijn verschenen in meer dan 20 talen.

Sri Aurobindo gebruikte de volle rijkdom van de Engelse taal om de diepe spirituele kennis over te brengen die in India in de loop van duizenden jaren is ontwikkeld en waaraan hij een nieuwe evolutionaire betekenis heeft gegeven met zijn visie op een positieve toekomst van de mensheid. Sri Aurobindo's spirituele metgezel, Mirra Alfassa, ook bekend als De Moeder (1878-1973) beschouwde Savitri als "de hoogste openbaring van Sri Aurobindo's visie" en zijn ultieme boodschap; "Savitri is de profetische visie van de wereldgeschiedenis met een vooruitblik op de toekomst van de aarde".

Savitri

Een machtigere taak wachtte hem dan al wat hij gedaan had.
Naar datgene wendde hij zich vanwaar alle bestaan kwam,
Een aandachtig teken vanuit het Verborgene
Die de onbegrepen Waarheid achter onze gedachten kent
En over de wereld waakt met zijn alziende blik.
In de ongenaakbare stilte van zijn ziel,
Intens, op één punt gericht, monumentaal, alleen,
Zat hij geduldig als vleesgeworden hoop
Bewegingsloos op een voetstuk van gebed.
Een Kracht zocht hij die nog niet op aarde was,
Hulp van een Macht te groot voor sterfelijke wilskracht,
Het licht van een Waarheid nu slechts zichtbaar van ver,
Een bekrachtiging van zijn verheven almachtige Bron.

Dit nu verlangde hij te ontdekken en uit te bannen,
Het deel in hem dat God bedroog.
Elke obscure ruimte van de Natuur werd opengelegd,
Al haar schemerige crypten en uithoeken met vuur doorzocht
Waar voortvluchtige instincten en gedaantelooze opstandigheid
Toevlucht konden vinden in een heiligdom van duisternis
Tegen de witte zuiverheid van 's hemels loutere vlam.
Alles scheen te zijn vernietigd wat ongodelijk was:
Toch kan het geringste dat tegenstreeft ontsnappen
En nog steeds kan zich een kern van blinde kracht verscholen houden.
Want ook het Onbewuste is oneindig;
Hoe meer wij er op aandringen om de afgronden ervan te peilen
Des te verder het zich uitstrekt, eindeloos uitstrekt.
Dan, opdat geen menselijke schreeuw de Waarheid zou bederven,
Trok hij begeerte los van haar bloedende wortels
En bood de opengevallen plaats aan de goden aan.
Aldus kon hij de vlekkeloze aanraking verdragen.
Een laatste en machtigste transformatie kwam.
Zijn ziel lag aan de oppervlakte als een grote zee
Die verstand en lichaam met zijn golven overspoelde;
Zijn wezen, uitgespreid om het universum te omarmen,
Verenigde het binnenste met het buitenste
Om het leven te maken tot een kosmische harmonie,
Een imperium van het immanente Goddelijke.
In deze ontzagwekkende universaliteit
Had niet alleen zijn ziele-natuur en verstandelijk besef
Elke ziel en elk verstand in de zijne vervat,
Maar zelfs het leven van vlees en zenuw was veranderd

En werd één vlees en zenuw met al wat leeft;
Hij voelde de vreugde van anderen als zijn eigen vreugde,
Hij droeg de smart van anderen als zijn eigen smart;
Zijn universele medegevoel ondersteunde,
Immens gelijk een oceaan, de last van de schepping
Zoals de aarde de opoffering van alle wezens ondersteunt,
Aangegrepen door de vreugde en vrede van het verborgen Transcendente.
Er was niet langer het eindeloze voortrollen van de verdeeldheid;
Het verborgen geheel van de Geest werd één,
Heel de natuur voelde opnieuw de enkele gelukzaligheid;
Er was geen scheiding meer tussen ziel en ziel,
Er was geen barrière tussen wereld en God.

Zijn soliditeit was een massa van hemelse makelij;
Zijn onveranderlijkheid en zoete bestendigheid van charme
Schiep een helder voetstuk voor het gelukzalige.
Deze lichamen geweven met een goddelijke betekenis
Lieten de nabijheid langer duren van ziels omarming met ziel;
Het liefdevolle spel van uiterlijk zicht en aanraking

Weerspiegelde de gloed en huivering van vreugde in het hart,
De hoog klimmende briljante gedachten, de gelukzaligheid van de geest;
De levenshartstocht behield voor altijd zijn vuur en strijdkreet.
Al wat nu plaatsvindt leefde daar onsterfelijk
In de trotse schoonheid en zuivere harmonie
Van materie ontvankelijk voor het spirituele licht.
De geordende uren verkondigden de eeuwige Wet;
Gezichtsvermogen berustte op een zekerheid van onsterfelijke vormen;
Tijd was het doorzichtige gewaad van het Eeuwige.
Een architect houwend uit de levende rots van het zelf,
Het fenomeen bouwde het zomerhuis van de Werkelijkheid
Aan de stranden van de zee van het Oneindige.

Uit: Het Boek van de Goddelijke Moeder;
Het Huis van de Geest en de Nieuwe Schepping



In antwoord op Uw schrijven, 14 april 2011

Ik kan niet al mijn tijd besteden aan de yogaweg die ik ga. Ik heb plichten en dergelijke na te komen.

Het is zeer wel mogelijk om in de wereld te zijn, daar te werken (ik heb dat ook gedaan en doe dat nog steeds, natuurlijk) terwijl je vanbinnen vrij bent. Vrij en rustig. Er is eigenlijk niks aan. De geest is dan als een spiegel die alles weerkaatst zonder daar zelf door te veranderen.

Wat ik in den beginne deed, ik stelde me in op de 'kracht van boven'. Echt, altijd. Ik had heel zwaar werk toen, dat was in 1978, maar ik hield altijd de aandacht in de kruin. Ik probeerde onder alle omstandigheden de 'kracht van boven' te voelen.

Ik leerde mezelf het ook tijdens zware werkzaamheden te voelen, ik hield in ieder geval mijn aandacht daarop.

Dat sleepte me door heel veel uiterlijke moeilijkheden heen. Ik had geen innerlijke moeilijkheden, ik heb ze nog steeds niet en ze zullen ook nooit komen.

Kort nieuws

KINDERYOGA

In onze vorige nieuwsbrief schreven wij over de kinderyogales die Savita bij ons gaat geven. Het tijdstip op woensdag van 17:00 - 18:00 uur is inmiddels gewijzigd.

De lessen zullen gegeven worden op woensdagmiddag van 16:00 - 17:00 uur.

De cursus, bestaande uit 8 lessen, start na de herfstvakantie en duurt tot de kerstvakantie. Start 29 oktober. De laatste les is op 17 december. Introductieprijs: € 45,00

Wil je je kind aanmelden voor deze cursus? Laat het ons weten door het [formulier](#) in te vullen of door te bellen naar: 010 - 249.93.22.

BEGINNERSCURSUSSEN

In september zijn er diverse nieuwe groepen van start gegaan.

In oktober staan de volgende startdata op de agenda:

Woensdag:	20:15 - 21:15 uur start 8 oktober
Dinsdag:	11:30 - 13:00 uur start bij voldoende aanmeldingen
Donderdag:	21:15 - 22:15 uur start bij voldoende aanmeldingen

Aanmelden kan door het [formulier](#) op de website in te vullen, of door te bellen naar: 010 - 249.93.22.

ONZE 'CUISINE'

Tijdens onze opleidingsdagen zijn onze lunches altijd een moment om naar uit te kijken.

Een lunchpakketje meenemen, daar doen wij niet aan. Heerlijke salades en versgemaakte soep staan afwisselend op het menu.

Vanaf dit seizoen worden de lunches vergezeld van diverse tapas-achtige hapjes zoals pittige pompoendip, tomatenconcasse, hummus, Turkse wortel etc. etc. vergezeld van heerlijk desembrood. Het was even afwachten voor de dames van onze catering hoe e.e.a ontvangen zou worden, maar het blijkt een groot succes te zijn.

Wil je deze hapjes ook thuis eens maken, vraag de dames gerust naar de recepten.....

MEDITATIE / STUDIEKLAS

Op woensdag 1 oktober is de eerste les voor de Meditatie / Studiekلاس die gegeven wordt door Lopamudra.

Deze studiekلاس wordt op iedere 1^e en 3^e woensdag van de maand gegeven van 20:15 - 21:45 uur.

Tijdens deze bijeenkomsten zal uit het boek 'Sri Aurobindo of het Avontuur van het Bewustzijn' worden voorgelezen en uitleggingen worden gedaan door Lopamudra. Het gaat erom dat je als leerling je eigen ontwikkeling gaat leren zien en begrijpen. Dit kan een versnelling teweeg brengen die je tijdens de reguliere yogalessen niet zo snel doormaakt. Ook zal er tijdens deze lessen met elkaar gemediteerd worden.

Het is voor het eerst dat deze groep van start gaat en de belangstelling is groot. Er bestaat reeds een wachtlijst. Heb je alsnog belangstelling voor deze lessen, laat het ons dan gerust weten. Wellicht kunnen wij in de toekomst een nieuwe groep starten.

Lesgeld: € 40,- per maand.

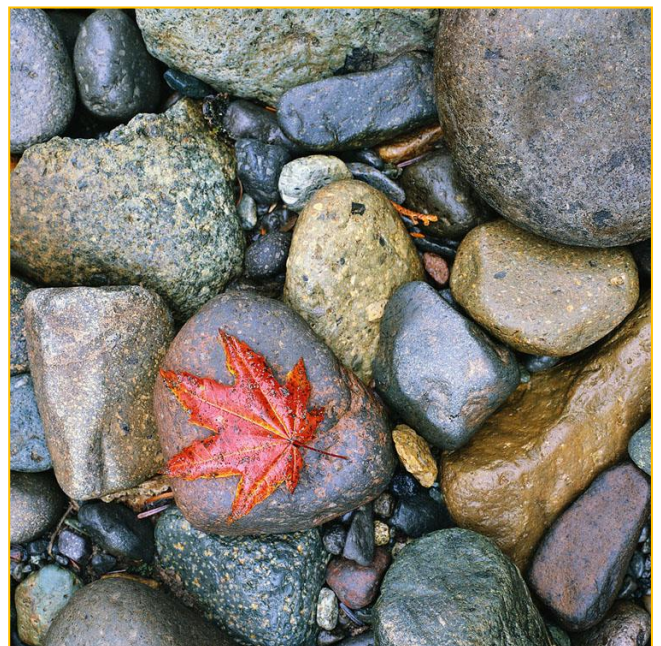
MEDITATIES

Integrale Yoga Nederland beschikt over een collectie prachtige meditatieën waarvan er velen op CD zijn uitgegeven. Maar wist je dat wij ook een website hebben waar je deze meditatieën kunt downloaden? Weet je niet goed welke meditatie bij jou past? Laat je dan helpen door onze meditatie-assistent.

www.meditatieoefeningen.org

Of kijk in onze [yogashop](#).

Op deze sites kun je tevens korte fragmenten beluisteren van de meditatieën.



*Gezegend is de mens die verlichting heeft gevonden.
Die mens overwint, ook wanneer hij gewond is;
die mens is glorievol en gelukkig, ook wanneer hij lijdt;
hij is sterk, ook al bezwijkt hij onder de last van zijn werk;
hij is onsterfelijk, ook al zal hij sterven.
De essentie van zijn wezen is reinheid en goedheid.*

*Gezegend is hij die de heilige staat van Boeddhachap heeft bereikt,
want hij is in staat om redding te bewerkstelligen
voor de levende wezens waarmee hij het bestaan deelt.
De waarheid heeft haar tent in hem opgeslagen.
Volmaakte wijsheid verlicht zijn inzicht
en gerechtigheid bezielt al zijn handelen.*



Integrale Yoga Nederland

Heemraadssingel 64

3021 DC Rotterdam

010 - 249.93.22

010 - 476.13.32

www.integraleyoganederland.nl

yogacentrum@integraleyoganederland.nl

www.integraleyogashop.nl

www.yogaopleiding.net