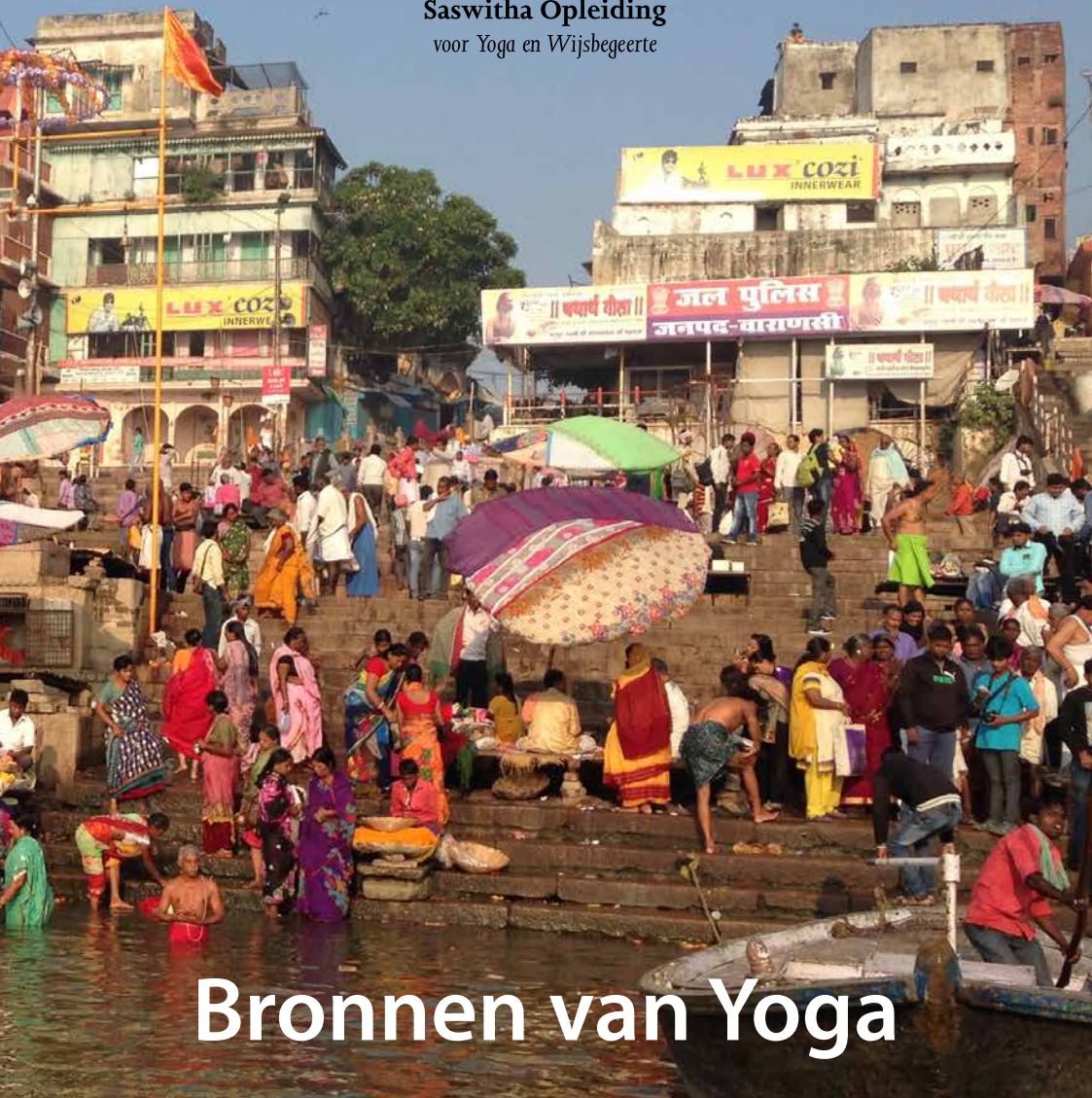




Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte



Bronnen van Yoga

13-28 oktober 2017

16-daagse volledig verzorgde reis door Noord-India
onder leiding van dr. Ajay Kumar Singh, Diana Plenckers, Anneke Verweijen



Bronnen van yoga

Ervaar samen met ons het spirituele Noord-India in deze achtste Saswitha Yogareis. Een ontmoeting met de bronnen van yoga. Daar waar Shiva mediteerde en waar Boeddha voor het eerst zijn inzichten deelde. Hier adem je de sfeer van spiritualiteit. Het hangt in de lucht, je voelt het in de stenen. Je bent deelgenoot van een oude traditie met al haar gebruiken en rituelen.

We nemen je mee naar enkele belangrijke hindoeïstische en boeddhistische pelgrimsplaatsen. Plaatsen die historisch en mythologisch met yoga zijn verbonden. Meerdere dagen verblijven we in Rishikesh en in Varanasi. Daarnaast ook in Haridwar, nabij Rishikesh, en we bezoeken de boeddhistische plaats Sarnath, nabij Varanasi. We nemen de tijd om de schoonheid van India te bekijken, te beluisteren en ons te verdiepen in yoga, prānāyāma en meditatie. We krijgen les van bijzondere leraren ter plaatse, onder wie Mātaji in de Parmarth Niketan ashram in Rishikesh. In grote lijnen is deze reis gelijk aan die van vorig seizoen, maar met een aantal extra's. We worden begeleid door onze vaste gids dr. Ajay Singh.

Deze volledig verzorgde reis is exclusief voor studenten en oud-studenten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. De lessen yoga en prānāyāma zijn speciaal op onze groep afgestemd. Er wordt daarbij uitgegaan van een redelijk oefenniveau in yoga en meditatie.

Anneke Verweijen en Diana Plenckers



**Dag 1 – vr 13/10/2017****Amsterdam - Delhi**

We verzamelen om 08.15 uur op vliegveld Schiphol Amsterdam en vertrekken om 11.20 uur met Jet Airways 9W 233 per directe vlucht naar Delhi waar we 's avonds om 23.15 uur plaatselijke tijd aankomen. In India is het 3,5 uur later dan in Nederland. Na aankomst transfer naar het hotel in New Delhi, gelegen nabij het centrum van de stad.

Dag 2 – za 14/10**Delhi**

's Ochtends na het ontbijt bezoeken we de bekende Lakshmi Narayan tempel (ook wel Birla tempel genoemd, want gebouwd door de familie Birla). Deze tempel is gewijd aan Vishnu en Lakshmi en je ziet er afbeeldingen van allerlei mythologische scènes. Na de lunch gaan we naar het Nationaal Museum. Dit museum heeft een schitterende collectie kunstschaten waaronder enkele bijzondere stukken uit de Dravidische tijd, maar ook een prachtige verzameling beelden van hindoegoden en boeddhabeelden in diverse stijlen en uit verschillende periodes. Daarna maken we een rondrit door New Delhi en zien o.a. de beroemde India Gate en bezoeken de grote Sikh tempel met het gouden dak (Gurudwara Bangla Sahib).

Dag 3 – zo 15/10**Delhi-Rishikesh**

Na een vroeg ontbijt vertrekken we met onze airconditioned (AC-) touringcar naar Rishikesh. Een tocht van ca. 8 uur naar het noorden door het vruchtbare Indiase laagland naar de groene bergen van de Himalaya waar deze Yoga Capital of the World ligt. Onderweg luisteren we naar onze gids Ajay die verhalen vertelt en ons vertrouwd maakt met de cultuur, de filosofie en de historie van India. Lunch halverwege de reis. We arriveren in de middag in de ashram waar we het indrukwekkende Aarti-ritueel aan de Ganges meemaken. De komende dagen eten en slapen we in de ashram.

**Dag 4 t/m 7 – ma 16/10-do 19/10****Rishikesh**

Elke ochtend tot aan de lunch krijgen we een speciaal voor ons samengesteld programma door onze geliefde docente Mātājī. Prānāyāma, yoga, filosofie en Vedisch chanten. Het ontbijt is steeds halverwege de ochtendlessen. 's Middags na de lunch bezoeken we enkele rituele plaatsen en bijzondere tempels in de omgeving. De meeste gerelateerd aan Shiva die o.a. *Yogiswara* (heer der yogi's) als bijnaam heeft. 's Avonds na het eten enkele malen yoga nidra door Mātājī. De laatste avond nemen we actief deel aan de Havan-ceremonie aan de Ganges tijdens zonsondergang.

Dag 8 – vr 20/10**Rishikesh - Haridwar**

Na de laatste keer ochtendprogramma en lunch in de ashram vertrekken we naar Haridwar, de tweede pelgrimsplaats op onze reis. De stad wordt door Hindoes beschouwd als de poort (*dwara*) naar Vishnu (*Hari*), óf naar Shiva (*Har*). Door Shivavereerders wordt de stad dan ook Hardwar genoemd. Ook hier maken we het avond-Aarti mee. Dit vindt plaats bij de heilige ghat Har-ki-Pauri bij Brahma Kund. Bij dit avondritueel aan de Ganges offeren honderden Hindoes kleine schaaltes met bloemen en gheelampjes aan de rivier, er wordt luid gezongen en gebeden. Diner en slapen in hotel.

Dag 9 – za 21/10**Haridwar**

Ons hotel aan de Ganges heeft een dakterras waar we 's morgens yoga kunnen doen. Na het ontbijt bezoeken we de Daksh Prajapati tempel waar de tien Mahavidya's (vormen van Shakti/Parvati) afgebeeld zijn, zowel in hun menselijke gedaante alsook als yantra. 's Middags bezoeken we The Johari House, het huis waar leraar, schrijver en kunstenaar Harish Johari woonde en werkte. Zijn dochter Seema zal ons ontvangen en ons een workshop yantra schilderen geven. Ook eten we daar.



Dag 10 – zo 22/10

Haridwar-Allahabad

's Morgens een tochtje naar de Mansa Devi tempel in de bergen die we bereiken per kabelbaan. 's Middags gaan we naar het station waar we in de AC-slaaptrein stappen naar Allahabad. We nemen de avondmaaltijd mee in de trein.

Dag 11 - ma 23/10

Allahabad-Varanasi

's Morgens vroeg komen we aan in Allahabad waar we ontbijten en vervolgens met een eigen AC-touringcar naar ons hotel in Varanasi worden gebracht. Oprissen en lunch aldaar.

Varanasi is de oudste nog bewoonde stad ter wereld en voor Indiërs de meest heilige stad. De rivier de Varuna mondt hier uit in de Ganges en even verder vloeien de Asi en de Ganges samen, vandaar de naam Varanasi. Tussen deze twee plaatsen bevinden zich de beroemde ghats (brede trappen) langs de oever van de rivier, het zinderende centrum van de stad. Eind van de middag gaan we naar het centrum van de stad en wonen we het voor Varanasi zo typerende Aarti-ritueel bij zonsopgang bij. Diner in ons hotel of een nabij restaurant.



6



Dag 12 t/m 14 – di 24/10-do 26/10

Varanasi en Sarnath

Dinsdagochtend nog vóór zonsopgang varen we met een bootje over de rivier de Ganges en bekijken we het ochtend-Aarti. We varen langs de beroemde crematie-ghats en wandelen door de oude stad. Na het ontbijt naar de zijde-industrie waar Varanasi tevens beroemd om is. Verder bezoeken we dinsdag en donderdag enkele van de vele honderden hindoe-tempels van de stad, waaronder de Hanuman tempel en de beroemde Gouden Tempel (Kashi Vishwanath Mandir), gewijd aan de god Shiva. Woensdag maken we een excursie naar Sarnath, de plaats waar Boeddha zijn eerste prediking gaf. We bezoeken de archeologische site en het museum, en krijgen een boeddhistische meditatieles. In Varanasi krijgen we yoga en prānāyāma bij zonsopgang op de oostelijke oever van de Ganges door een bijzondere prānāyāma-leraar. Een avond worden we thuis ontvangen bij de familie van Ajay Singh voor een typisch Benarsi diner. Overige dagen lunch en diner in hotel of restaurant.



7

Dag 15 – vr 27/10

Varanasi

Na het ontbijt bezoek aan de Benares Hindu University en rondleiding. Op het terrein van de BHU bevindt zich de hoogste tempel van India die gewijd is aan de hindoegod Shiva. Rond het middaguur transfer naar het vliegveld. Lunch op het vliegveld. Middagvlucht terug naar Delhi (17.05-18.35 uur, vlucht 9W 746). In Delhi hebben we enkele kamers om ons op te frissen in een hotel, waar we ook zullen dineren. 's Avonds laat vertrekken we naar de luchthaven.

Dag 16 – za 28/10

Delhi - Amsterdam

Om 02.35 uur met Jet Airways nachtvlucht 9W 234 Delhi-Amsterdam. Aankomst zaterdagochtend om 08.00 uur.

Wij behouden ons het recht voor om indien nodig kleine wijzigingen in het programma aan te brengen.



Reissom

Deze volledig verzorgde reis kost € 3.090 op basis van tweepersoonskamer en volpension. Toeslag 1-persoonskamer: € 595 (beperkt beschikbaar).

Inbegrepen

- Het gehele beschreven arrangement incl. alle vluchten, overig vervoer (waaronder AC-touringcars, ticket slaaptrein, taxi's en waar nodig lokaal vervoer), accommodatie, ontbijt, lunch, diner, excursies, entreegelden, lesgelden, gidsen en begeleiding.
- Alle toeslagen zoals luchthavenbelasting en veiligheidstoelage voor alle vluchten. Als er na publicatie van deze brochure een aanzienlijke verhoging van de vluchttoeslagen zou optreden behouden wij ons het recht voor deze aan te tonen en door te berekenen.
- Alle fooien voor aan de groep bewezen diensten zoals van restaurants, chauffeurs en kofferjongens.
- Bijeenkomst **zaterdag 17 juni 2017** om 18.00 u. Plaats: Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, Prof. Bronkhorstlaan 10-54, Bilthoven.

Niet inbegrepen

- Visum voor India.
- Reisverzekering en evt. andere verzekeringen.
- Uitgaven van persoonlijke aard (drinkjes, souvenirs, fooien voor aan deelnemers persoonlijk bewezen diensten).





Reisleiding

Dr. Ajay Kumar Singh is gepromoveerd historicus en General Secretary van de Tourist Guides Federation of India. Hij heeft een buitengewoon goede naam als gids en spreekt goed Engels. Hij is de vaste gids en begeleider van onze Indiareizen. Anneke Verweijen en Diana Plenckers zijn de directie van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Zij hebben deze reis samengesteld en begeleiden de groep.

Hotels

We logeren in goede hotels met toilet en bad of douche op de kamer. In Rishikesh hebben we accommodatie gereserveerd in een ashram. De ashram biedt eenvoudige tweepersoonskamers met eigen douche en wc.

Groepsgrootte

Min. 15, max. 25 deelnemers

Deelnemers

De reis is exclusief voor cursisten en oud-cursisten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Voor de yogalessen wordt uitgegaan van een redelijk niveau; enige kennis van de yogafilosofie en mythologie is een voordeel.

Studiereis

Voor yogadocenten en cursisten van de yogaopleiding is deze reis mogelijk als studiereis aftrekbaar van de belasting.



Inschrijven

Vóór vrijdag 8 juli 2017 aanmelden bij Natasja (secretariaat Saswitha Opleiding). Je ontvangt dan een boekingsformulier waarmee je je kunt inschrijven. I.v.m. reservering van treinreis, vluchten en hotels zijn boekingen na 8 juli 2017 uitsluitend op aanvraag en alleen als het maximum aantal deelnemers nog niet is bereikt. Voor boekingen na 8 juli kan een toeslag worden berekend.

Informatie

Deze reis is georganiseerd door de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte in samenwerking met Labrys Reizen. Labrys is aangesloten bij ANVR, SGR en het Calamiteitenfonds.

Voor meer informatie:

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Prof. Bronkhorstlaan 10-54, Bilthoven, tel. 030-2292744

www.yoga-saswitha.nl

Peter van der Lende, Labrys Reizen

Postbus 1219, 6501 BE Nijmegen, tel. 024-3818196

www.labrysreizen.nl





www.yoga-saswitha.nl

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte