



**Saswitha Opleiding**  
voor Yoga en Wijsbegeerte



# Bronnen van Yoga

**14-29 oktober 2016**

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



**Rishikesh, Haridwar, Varanasi en Sarnath, plaatsen die historisch en mythologisch met yoga zijn verbonden. 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.**



In deze volledig verzorgde reis, de zevende Saswitha Yogareis alweer die wij organiseren, ervaar je het spirituele Noord-India: in de tempels, de vuurrituelen aan de Ganges en in de lessen yoga, prānāyāma, meditatie en yogafilosofie van enkele bijzondere leraren ter plaatse.

We worden de hele reis begeleid door onze vaste gids dr. Ajay Singh. De lessen yoga en prānāyāma zijn speciaal op onze groep afgestemd. Er wordt daarbij uitgegaan van een redelijk oefenniveau. Het programma begint de meeste dagen enige tijd voor zonsopgang. Deze reis is exclusief georganiseerd voor cursisten en oud-cursisten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.

**Dag 1 – vr 14/10/2016****Amsterdam - Delhi**

We verzamelen om 8.30 uur op vliegveld Schiphol Amsterdam en vertrekken om 11.40 uur met Jet Airways per directe vlucht naar Delhi waar we 's avonds om 23.20 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 15/10****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 (Bangla Sahib).

**Dag 3 – zo 16/10****Delhi - Rishikesh**

Na een vroeg ontbijt vertrekken we met onze 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. Halverwege de reis lunch. 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 17/10 - do 20/10****Rishikesh**

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

**Dag 8 – vr 21/10****Rishikesh - Haridwar**

Na de laatste maal 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 22/10****Haridwar**

Op het programma staat een bezoek aan een Gayatri tempel waar we een rondleiding zullen krijgen. In de middag nog een tempelbezoek: de Daksh Prajapati tempel waar de tien Mahavidya's (vormen van Shakti/Parvati) afgebeeld zijn, zowel in hun menselijke gedaante alsook als yantra. We wonen Aarti bij in de Ananda Mayee ashram, de plek waar deze heilige yogini leefde, stierf en begraven ligt.



### Dag 10 – zo 23/10

### Haridwar - Varanasi

's Morgens een tochtje naar een bijzondere tempel in de bergen die we bereiken per kabelbaan. 's Middags tijd om te wandelen en te winkelen in de kleine straatjes van Haridwar. 's Avonds na het eten gaan we naar het station waar we in de airconditioned slaaptrein stappen naar Varanasi. Vertrek: 23.55 uur.

### Dag 11 – ma 24/10

### Varanasi

Om 12.55 uur komen we aan in Varanasi. Transfer naar hotel waar we ons eerst gaan oprispen en lunchen. 's Middags eerste verkenning van de stad. 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. Bij zonsondergang wonen we het voor Varanasi zo typerende Aarti-ritueel bij. Diner in ons hotel of een nabij restaurant.



6



### Dag 12 t/m 14 di 25/10 - do 27/10

### 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 crematie-ghats en wandelen door de oude stad. Na het ontbijt naar de zijde-industrie waar Varanasi tevens beroemd om is. Deze en de volgende dagen bezoeken we enkele van de vele honderden hindoetempels van de stad, waaronder de Bharat Mata tempel, gewijd aan Moeder India en de Gouden Tempel (Kashi Vishwanath Mandir), gewijd aan de god Shiva. Ook maken we een excursie naar Sarnath, de plaats waar Boeddha zijn eerste prediking gaf. We bezoeken de archeologische site en het museum. Tweemaal krijgen we yoga- en prānāyāma-les bij zonsopgang door een bijzondere prānāyāma-leraar op de oostelijke oever van de Ganges, waar we met een bootje naartoe varen. Dinsdag en woensdag bij zonsondergang maken we het avond-Aarti mee. Onze laatste 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 28/10

### 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 of in het vliegtuig. Middagvlucht terug naar Delhi. 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 29/10

### Delhi - Amsterdam

Om 02.35 uur met Jet Airways nachtvlucht 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 € 2890,- op basis van tweepersoonskamer en volpension. Toeslag 1-persoonskamer: € 535,- (beperkt beschikbaar).

**Inbegrepen**

- Het gehele beschreven arrangement incl. alle vluchten, overig vervoer (waaronder AC-touringcars, ticket slaaptrein met AC 2-tier wagons, 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 4 juni 2016 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)



IO

### Reisleiding

Dr. Ajay Kumar Singh is historicus en General Secretary van de Tourist Guides Federation van 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 beiden directeur van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Zij hebben deze reis samengesteld en begeleiden de groep van begin tot eind.

### 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 kamers met elk twee bedden en 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 18 juni 2016 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 18 juni 2016 uitsluitend op aanvraag en alleen als het maximum aantal deelnemers nog niet is bereikt. Voor boekingen na 18 juni kan een extra 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. 030 229 27 44  
[www.yoga-saswitha.nl](http://www.yoga-saswitha.nl)

Peter van der Lende, Labrys Reizen  
Postbus 1219, 6501 BE Nijmegen, tel. 035 642 36 58  
[www.labrysreizen.nl](http://www.labrysreizen.nl)



IO

inschrijven



[www.yoga-saswitha.nl](http://www.yoga-saswitha.nl)

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte