



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

Hindoeïsme Boeddhisme Yoga

Een studiereis door Noord-India
op zoek naar de grote spirituele tradities van India
en hun relatie tot yoga

11 t/m 26 oktober 2013

hin·doe·is·me

het; o godsdienst die vele goden kent
en veel aanhangers heeft in India

boed·dhis·me

het; o leer, levensbeschouwing van
Boeddha (± 500 v.Chr.)

yo·ga

[joogaa] *de; v(m)* Indiase ascetische
mystiek, m.n. de daartoe behorende
lichamelijke en geestelijke oefeningen

16 dagen o.l.v.
dr. Ajay Kumar Singh,
Anneke Verweijen,
Diana Plenckers



Labrys Reizen

Deze bijzondere yogareis is opgebouwd rond de thema's hindoeïsme en boeddhisme en de relatie van beide met yoga. We bezoeken enkele van de bekendste hindoeïstische en boeddhistische pelgrimsplaatsen, volgen op diverse plaatsen yoga-, filosofie- en prānāyāmalessen en verblijven enkele dagen in een ashram.



Na een dag in Delhi met o.a. een bezoek aan het Nationaal Museum waar we de eerste fraaie boeddha's en hindoebeelden zullen zien, voert de reis naar Rishikesh in het Himalayagebte waar de klassieke hatha yoga zou zijn ontstaan. Rishikesh is een pelgrimsplaats, gelegen aan de voor hindoes heilige rivier de Ganges. In de omgeving vindt men zeer veel tempels, waarvan de meeste aan de god Shiva zijn gewijd. Shiva wordt, naast veel andere bijnamen die hij draagt, ook wel de Heer der Yogi's genoemd. De relatie tussen hindoeïsme en yoga komt ook tot uitdrukking in de lessen filosofie en Vedisch chanten die we in de ashram zullen volgen, naast lessen yoga en prānāyāma.

Het tweede deel van de reis brengt ons naar de boeddhistische pelgrimsplaatsen Rajgir, Sarnath, Nalanda en Bodhgaya, waar Gautama de Boeddha in meditatie verzonken zat, gepredikt heeft en de Verlichting bereikte. Boeddhistische pelgrims van over de hele wereld komen naar deze plaatsen om hun rituelen uit te voeren en te mediteren.

De laatste dagen van de reis verblijven we in Varanasi. Varanasi is de oudste nog bewoonde stad ter wereld en voor hindoes een van de belangrijkste pelgrimsplaatsen. Op deze plaats stroomt de Ganges een paar kilometer richting het Himalayagebte, de woonplaats van de goden. Varanasi wordt als de meest gunstige plaats beschouwd om te sterven en/of gecremeerd te worden, omdat men hier zou ontsnappen aan het rad van wedergeboorte en niet meer zou hoeven terugkeren op aarde. Ook hier aan de Ganges zullen we bij zonsopgang lessen yoga en prānāyāma krijgen.

Deze reis is exclusief georganiseerd voor cursisten en oud-cursisten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. We worden de hele reis begeleid door een uitstekende gids. 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.

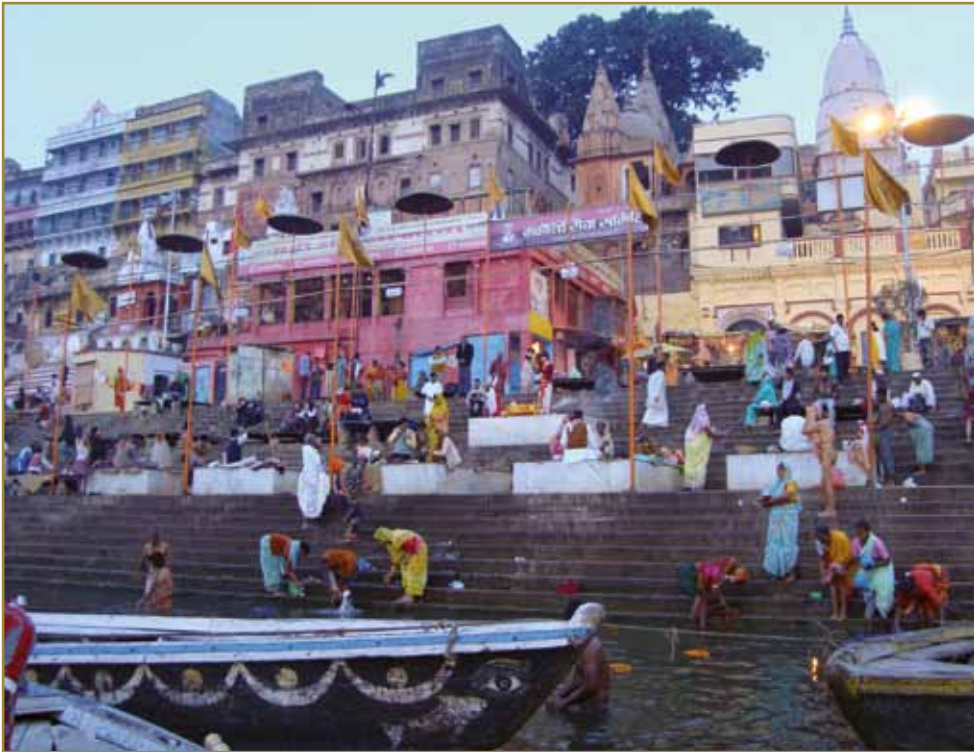
Programma

vrijdag 11 oktober 2013 Amsterdam-Delhi

We verzamelen om 11.00 u op vliegveld Schiphol Amsterdam en vertrekken om 13.50 u met een directe vlucht van KLM naar Delhi waar we 's nachts om 1.30 u aankomen. In India is het gedurende de hele reis 3,5 uur later dan in Nederland. Vliegtuur Amsterdam-Delhi ca. 8 uur. Na aankomst transfer naar het hotel in New Delhi.

zaterdag 12 oktober 2013 Delhi

's Ochtends na het ontbijt in het hotel bezoek aan het Nationale Museum van Delhi. Het museum heeft een schitterende collectie kunstschaten waaronder enkele bijzondere stukken uit de Dravidische tijd, maar ook een prachtige verzameling beelden van hindoeïden uit diverse periodes en stijlen, boeddhabeelden en andere boeddhistische kunstvoorwerpen. Na de lunch maken we een rondrit door de Nieuw- en Oud-Delhi en bezoeken we het beroemde Rode Fort, een Jäin tempel, het Gandhi Memorial en India Gate. Diner in het hotel.



zondag 13 oktober 2013 Delhi-Rishikesh

Na een vroeg ontbijt vertrekken we met onze 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. We lunchen onderweg en we arriveren laat in de middag in de ashram waar we enkele dagen zullen verblijven. We zijn op tijd om het indrukwekkende Aarti-ritueel aan de Ganges mee te maken. Tot vrijdag eten en slapen we in de ashram.

maandag 14 oktober t/m donderdag 17 oktober 2013 Rishikesh

Vier hele dagen in de ashram. Vanaf zes uur 's ochtends tot aan de lunch volgen we een speciaal voor ons samengesteld programma in de ashram met lessen prānāyāma, yoga, filosofie en vedisch chanten door een door ons zeer geliefde

docente. Het ontbijt is steeds na de eerste ochtendlessen. 's Middags na de lunch bezoeken we bijzondere tempels en rituele plaatsen in de omgeving, o.a. het nabijgelegen Haridwar. Onze laatste dag in de ashram nemen we actief deel aan de Havan-ceremonie tijdens zonsondergang. Enkele avonden krijgen we in de ashram ook meditatie en/of yoga nidra.

vrijdag 18 oktober 2013

Rishikesh-Delhi

Na het ochtendprogramma van de ashram vertrek rond het middaguur met onze bus naar Delhi. Lunch halverwege de rit. 's Avonds laat diner na aankomst in het hotel.

zaterdag 19 oktober 2013

Delhi-Patna-Nalanda-Rajgir

Na het ontbijt in het hotel transfer naar het vliegveld. Binnenlandse vlucht naar Patna. Van daar met eigen bus naar Nalanda, een groot boeddhistisch kloostercomplex. In de middeleeuwen was hier de grootste universiteit ter wereld gevestigd waar studenten uit heel Azië naartoe kwamen.





Vervolgens rijden we door naar Rajgir, waar we zullen overnachten. Rajgir is de plaats waar de Boeddha twaalf jaar heeft gepredikt op de beroemde Gierenrots. Diner in het hotel.

zondag 20 oktober 2013 Rajgir-Bodhgaya

Na het ontbijt bezoek aan de omgeving, o.a. de Gierenrots, de Bamboetuin en diverse tempels. 's Middags na de lunch met onze touringcar naar Bodhgaya, één van de belangrijkste boeddhistische pelgrimsplaatsen. Diner in het hotel.

maandag 21 oktober 2013 Bodhgaya-Varanasi

Vóór het ontbijt ochtendmeditatie bij de grote tempel van Bodhgaya tussen de diverse groepen monniken uit vele landen. Naast de tempel staat de Bodhiboom waaronder Boeddha de Verlichting bereikte. Na het ontbijt bezoeken we het hele tempelterrein en het archeologisch museum. We rijden door naar Varanasi, onze laatste standplaats. Lunch onderweg. Diner in het hotel.



dinsdag 22 oktober 2013 Varanasi

Zeer vroeg 's ochtends varen we met een bootje over de voor hindoes heilige rivier de Ganges en bekijken we het voor Varanasi zo typerende Aarti-ritueel bij zonsopgang. Verder varen we langs de beroemde crematie-ghats en wandelen we door de oude stad. Na het ontbijt bezoeken we de zijde-industrie, waar Varanasi ook beroemd om is. Lunch in het hotel. 's Middags bekijken we enkele van de vele honderden hindoetempels van de stad. Diner in het hotel.

woensdag 23 oktober 2013 Varanasi

Prānāyāma-les bij zonsopgang door een prānāyāma-leraar op de andere oever van de Ganges, waar we met een bootje naartoe varen. Na het ontbijt in het hotel persoonlijke prānāyāma-consulten voor de helft van alle deelnemers. De anderen zijn vrij om bijv. te winkelen, een tempel te bezoeken of een Ayurvedische massage te ondergaan. Lunch in het hotel. 's Middags excursie naar Sarnath, beroemd vanwege het feit dat de Boeddha daar zijn eerste prediking gaf. Bezoek aan de archeologische site en het museum. Diner in het hotel.

donderdag 24 oktober 2013 Varanasi

's Ochtends vroeg vervolg op de prānāyāma-les van gisteren, opnieuw op de andere oever van de Ganges. Na het ontbijt consulten voor de andere helft van de groep. Nu zijn de anderen vrij tot het middaguur. Na de lunch gaan we wandelen door de oude stad en bezoeken we de beroemde Gouden Tempel, gewijd aan de god Shiva. Daarna gaan we nog eenmaal het avond-Aarti bijwonen, het zonsondergangsritueel aan de oever van de Ganges. Diner in het hotel.

vrijdag 25 oktober 2013 Varanasi-Delhi

's Ochtends 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 hindoeïed Shiva. Eind van de ochtend transfer naar het vliegveld. Middagvlucht naar Delhi. Lunch in het vliegtuig. In Delhi hebben we enkele kamers om ons op te frissen in het ons bekende hotel, waar we ook zullen dineren. 's Avonds laat vertrekken we naar de luchthaven.

zaterdag 26 oktober 2013 Delhi-Amsterdam

Om 03.20 uur KLM-nachtvlucht Delhi-Amsterdam.
Aankomst zaterdagochtend om 08.20 uur.

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

Grafisch ontwerp: Arnold Wierda Foto's: Anneke Verweijen, Diana Plenckers



Reisgegevens

Reissom

€ 3595,- op basis van tweepersoonskamer en volpension. Toeslag 1-persoonskamer: € 595,- (beperkt beschikbaar).

Deelnemers

De reis is exclusief bedoeld voor cursisten en oud-cursisten van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Voor yogadocenten en studenten van de yogaopleiding is deze reis mogelijk aftrekbaar van de belasting.

Inbegrepen

- bijeenkomst zondag 15 september 2013 in Bilthoven
- informatiemap met reisdetails
- het gehele beschreven arrangement incl. alle vluchten, overig vervoer, accommodatie met ontbijt, lunch, diner, excursies, entreegelden, leselden, gidsen en begeleiding
- alle toeslagen zoals luchthavenbelasting en veiligheidstoeslag 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

Niet inbegrepen

- visum voor India
- reisverzekering en evt. andere verzekeringen
- uitgaven van persoonlijke aard (drankjes, souvenirs, fooien voor aan deelnemers persoonlijk bewezen diensten)

Inschrijven

Inschrijven d.m.v. het bijgevoegde boekingsformulier. I.v.m. reservering van internationale vluchten en hotels zijn boekingen na 1 juli 2013 uitsluitend op aanvraag en alleen als het maximum

aantal deelnemers nog niet is bereikt. Voor boekingen na 1 juli kan een extra toeslag moeten worden berekend.

Groeps grootte

Min. 12, max. 22 deelnemers, excl. begeleiding.

Hotels

We logeren in goede hotels met toilet en bad of douche op de kamer. In Rishikesh hebben we accommodatie gereserveerd in de ashram zelf. De ashram biedt eenvoudige kamers met elk twee bedden en eigen douche en wc.

Reisleiding

Dr. Ajay Kumar Singh is gepromoveerd historicus en General Secretary van de Tourist Guides Federation van India. Hij heeft een buitengewoon goede naam als gids en hij spreekt uiteraard goed Engels. Het is de vijfde keer dat hij onze cursistenreis zal begeleiden. Anneke Verweijen en Diana Plenckers zijn de directie van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.

Informatie

Deze reis is georganiseerd door:

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

**Prof. Bronkhorstlaan 10-54
3723 MB Bilthoven**

www.yoga-saswitha.nl

in samenwerking met:

Labrys Reizen

Postbus 1219

6501 BE Nijmegen

www.labrysreizen.nl

Labrys is een ANVR/SGR-reisorganisatie en aangesloten bij het Calamiteitenfonds.

Voor meer informatie over de reis:

Anneke Verweijen tel. 085-8784533
anneke.verweijen@yoga-saswitha.nl
Diana Plenckers tel. 020-6162254
diana.plenckers@yoga-saswitha.nl
Peter van der Lende, Labrys Reizen
tel. 035-6423658