

28 juni - 1 juli 2018



Saswitha Opleiding

voor Yoga en Wijsbegeerte

Prana
veld 7

Saswitha Yoga

OP YOGA FESTIVAL TERSCHELLING

THEMA: 'VERWONDERING'

yogalessen geïnspireerd op de Mahābhārata

Vyāsa, de verteller van de Mahābhārata, zelf overigens een belangrijk personage in het verhaal, zegt in de introductie op het omvangrijke epos: "Wat in dit boek wordt gevonden aan moraliteit, praktisch leven, sensualiteit en redding, is ook elders te vinden. Wat hier niet is, is nergens in de wereld te vinden." Je ziet dit citaat ook wel verkort weergegeven, het krijgt dan een extra filosofische betekenis: "Wat hier [op aarde] wordt gevonden, is ook elders [in het universum] te vinden. Wat hier niet is, is nergens te vinden."

donderdag 28 juni voorprogramma



15.00-16.30 u

Landen in jezelf – Noor Palazzi

Verstillen, naar binnen keren, landen... In deze les met zowel krachtige als subtiele yoga-oefeningen maak je contact met jezelf. Met je lichaam, je adem, en word je ook van binnen stil. Vandaaruit opent zich je bewustzijn en ontstaat er ruimte voor verwondering.



17.30-19.00 u

Inzicht in de chakra's – Diana Plenckers

Verwonder je over de zeven bewustzijnsniveaus die in je aanwezig zijn. Ervaar in jezelf de verbinding met de natuur: hoe je denkt en voelt als het aarde-element, als water, als vuur, als lucht, als ruimte. Maar leer ook de verbinding kennen met de chakra's die de materie overstijgen. Dat alles ben je.



20.45-22.00 u

Yoga Nidra – Jeanet Heilbron

Aan de vooravond van een prachtig yogaweekend een rustige afsluiting van de dag door middel van yogahoudingen en Yoga Nidra waarin je je kan verwonderen over de drie-eenheid: lichaam, adem en bewustzijn.

vrijdag 29 juni *voorprogramma*



7.45-9.15 u

Yoga en (zelf)massage – Diana Plenckers

Zorg voor je lichaam door middel van massage is een zachte weg naar meer ontspanning en vitaliteit in je leven. We beginnen de dag met een vloeiende combinatie van losmaakoefeningen, massage en āsana's. Verwonder je over de helende kracht van je eigen handen.



11.00-12.30 u

Open je hart! – Noor Palazzi

Een complete yogales met hartopeners, concentratie- en visualisatie-oefeningen. Je liefdevol openstellen voor het leven en voor al wat is. Yoga als bron van levensvreugde.



14.30-16.00 u

Dharma van de held – Jeanet Heilbron

Een energieke, sprankelende yogales waarin de heldenhouding centraal staat in al zijn vormen: staand, in balans, zittend en liggend. Ervaar de held in jezelf en stel jezelf de vraag: wat is mijn Dharma?

vrijdag 29 juni *hoofdprogramma*



19.00-20.15 u

Alles in één – Diana Plenckers

Eenheid, eenwording, eenzijn. Begrippen uit de yogafilosofie die we ook in de hathayogabeoefening kunnen ervaren. Elke āsana is zowel een lichaamshouding, als een adem- en een concentratieoefening. Elke houding een meditatie, een eenheidservaring. Niet alleen voor gevorderden (wat zijn dat eigenlijk?)





In de Mahābhārata zegt
Krishna tegen Yudhishtira:

*“Resist what resists in you.
Become yourself.”*

(UIT DE FILM MAHĀBHĀRATA VAN PETER BROOK)

zaterdag 30 juni hoofdprogramma



5.15-7.15 u

Zon en licht – Jeanet Heilbron

Vanuit stilte-meditatie de kracht en de betekenis van Surya (de zon) ervaren. De zon als symbool van je eigen (sturende) kracht, de zon als symbool van licht en inzicht. Verwonder je over de schoonheid van de zon door middel van stilte-meditatie en āsana's.



7.45-9.15 u

Āsana en prānāyāma – Noor Palazzi

Vitale ochtendles met beweging en verstillend door concentratie op de adem. Het leren kennen en bejagen van de adem maakt het lichaam krachtig en ontspannen, de geest kalm en helder.



10.30-12.30 u

Inzicht in de chakra's – Diana Plenckers

Verwonder je over de zeven bewustzijnsniveaus die in je aanwezig zijn. Ervaar in jezelf de verbinding met de natuur: hoe je denkt en voelt als het aarde-element, als water, als vuur, als lucht, als ruimte. Maar leer ook de verbinding kennen met de chakra's die de materie overstijgen. Dat alles ben je.

Na de lunch: verzamelen voor de jaarlijkse Saswitha Opleiding groepsfoto

zaterdag 30 juni (vervolg)

14.30-17.00 u

Strand West: Mandala van verbondenheid – Saswitha team

Met elkaar creëren we een enorme mandala in het zand met de zon als symbolisch middelpunt. Gebruikmakend van eigen vormen en verzamelde materialen uit de natuur. Verwondering in verbondenheid.



18.15-19.30 u

Wonder van het Zelf – Noor Palazzi

In deze les met zowel krachtige als subtiele yoga-oefeningen maak je contact met jezelf: met je lichaam, je adem, en word je ook van binnen stil. Vanuit de ontmoeting met het persoonlijke zelf kun je de verbinding ervaren met het universele Zelf.



19.45-21.00u

Herstel en balans – Jeanet Heilbron

Een herstellende les die je lichaam, adem en bewustzijn weer in balans brengt. Al hetgeen je ervaren en geleerd hebt de afgelopen dagen kan in rust beklijven om zo vol nieuwe energie weer in het feest op te gaan. Verwonder je over de herstellende kracht van rust en ontspanning.



In het grote Indiase epos de Mahābhārata worden aan Yudhishtira 100 vragen gesteld, die hij één voor één beantwoordt. Eén ervan gaat over Verwondering.

*“What’s the biggest wonder?”
“Every day death strikes us and still we live as if we are immortal.”*

(UIT DE FILM MAHĀBHĀRATA VAN PETER BROOK)

zondag 1 juli *hoofdprogramma*



5.15- 7.15 u

Het grote wonder – Diana Plenckers

Yoga en meditatie tijdens zonsopgang is het bewust ervaren van de overgang van duister naar licht, van onwetendheid naar inzicht. Je stelt je open voor het besef wat werkelijk waar is voor jou en wat niet. Innerlijk ontwakend, intens leven, in het besef van je eigen sterfelijkheid.



7.45-9.15 u

Mysterie van materie – Natanja van den Brink

Ervaar in deze serie hoe zwaarte en lichtheid samenwerken. Met het verbinden van uitersten doorbreek je patronen. Verwonder je over de kracht van fysieke āsana's in combinatie met de beoefening van tapas (discipline). Van fysieke kracht naar innerlijke kracht. Je overstijgt de materie en subtiel licht kan zich tonen in een afrondende meditatie.

Yoga Festival Terschelling is een jaarlijks terugkerend evenement. Op schitterende buitenlocaties kun je drie hele dagen onderdompelen in vele vormen van yoga, gegeven door inspirerende yogadocenten uit binnen- en buitenland. 's Avonds is er live muziek. www.yogafestival.info

De Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte is de oudste en grootste opleiding tot erkend yogadocent van Nederland. Info: www.yoga-saswitha.nl. Op de hoogte blijven? Schrijf je in voor onze nieuwsbrief en kijk op Facebook: www.facebook.com/SaswithaYogaOpleiding 



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

T 030 22 92 744 E secretariaat@yoga-saswitha.nl