



**Saswitha Opleiding**  
voor Yoga en Wijsbegeerte

**workshops**  
**bijscholingen**  
**cursussen**

voorjaar 2019





## INHOUD

Workshops	5
Bijscholingen	10
Cursussen	12
Herhalingsdagen	14
Open dagen	15

## WIL JIJ JE VERDIEPEN IN YOGA?

Vanaf januari 2019 zijn er weer allerlei workshops en cursussen te volgen bij de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Voor iedereen die interesse heeft in yoga en de achtergronden van yoga. Of je nu veel of weinig yoga-ervaring hebt, of je wil kennismaken met de opleiding of je wil verdiepen in je vak, er is vast iets van je gading bij.

Er zijn ook enkele nieuwe bijscholingen voor yogadocenten. Daarnaast zijn al onze cursussen als bijscholing te volgen. Je ontvangt een bewijs van deelname met vermelding van het aantal bijscholingspunten.

Cursussen behoren tot het vaste programma, het zijn keuzevakken (modules) die je kan laten meetellen voor het diploma van de vierjarige opleiding. Bijscholingen en workshops keren niet alle jaarlijks terug. Elk seizoen zijn er nieuwe onderwerpen.

Wil je op de hoogte blijven van alle eenmalige workshops, nieuwe cursussen en ander opleidingsnieuws, schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief op [www.yoga-saswitha.nl](http://www.yoga-saswitha.nl).



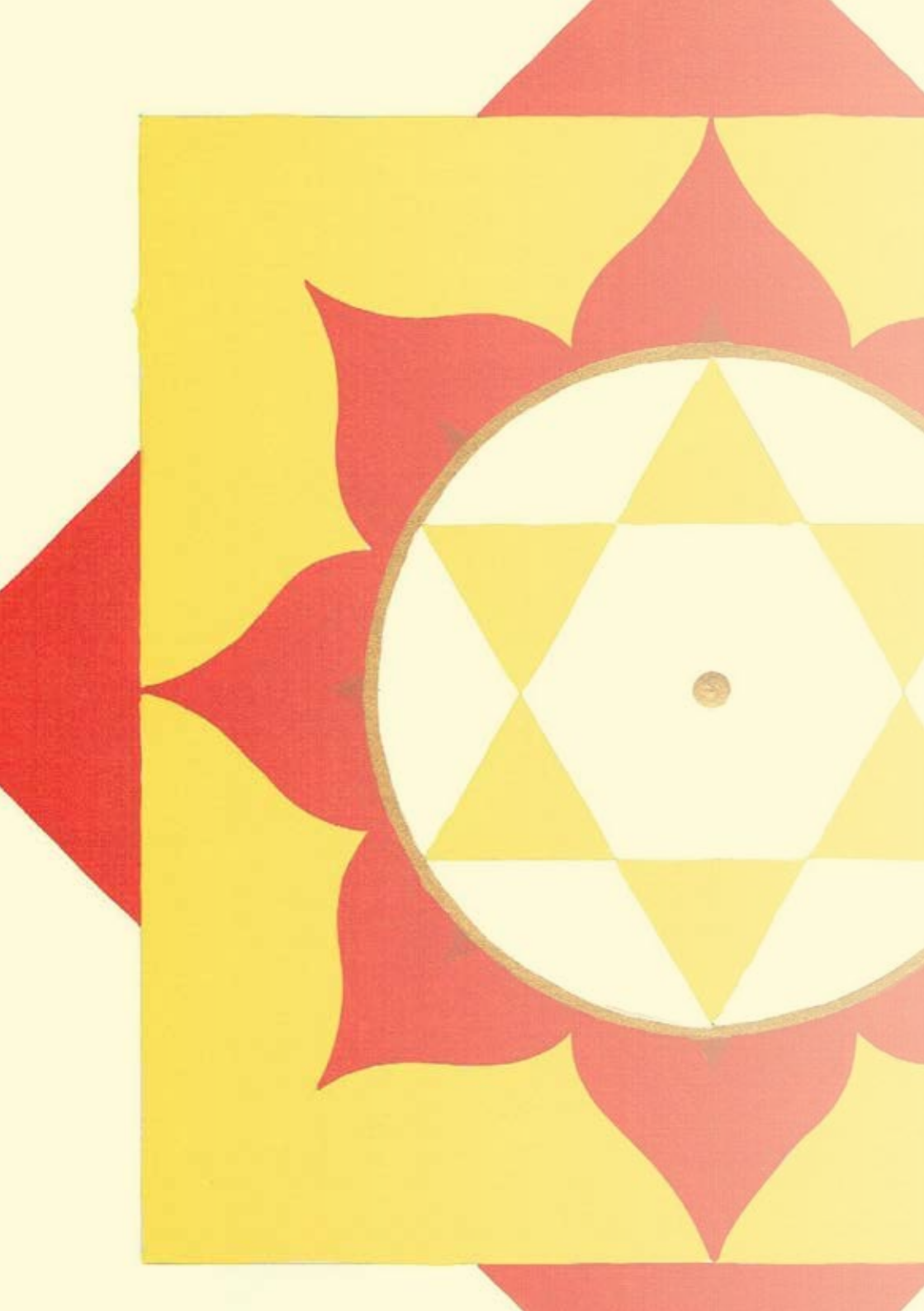
3

Meer informatie over de complete opleiding vind je op de website en in de studiegids. Vraag 'm aan bij ons secretariaat. Of bezoek één van onze open dagen (data achterin deze flyer).

Als je belangstelling hebt voor de vierjarige yogaopleiding, maak dan een afspraak voor een oriëntatiegesprek, wellicht kan je in januari al met een cursus starten.

Wees welkom dit voorjaar op onze opleiding!





# WORKSHOPS

## Mantra/Yantra

*Ganesha, voor elk nieuw begin!*

Docent	Irma Jaspers
Data	do 24 jan en 7 feb 2019, 10.30–15.00 u
Bijscholingspunten VYN	10
Kosten	€ 125,-

Het nieuwe jaar begint en iedereen start weer met goede voornemens en nieuwe plannen. In de spirituele traditie van India wordt Ganesha gezien als de helper op je pad bij alles wat je gaat beginnen. Of dat nu een nieuwe onderneming is, een nieuwe fase in je leven, een nieuwe dag of de start van je yogabeoefening of meditatie. Ganesha staat voor die kracht in het universum (en in jezelf) die het mogelijk maakt om obstakels op je weg het hoofd te bieden.

Mantra Yoga en Yantra Yoga zijn manieren om je in verbinding (=yoga) te brengen met je eigen bewustzijn en je innerlijke kracht. Mantra is klank, yantra is vorm, ze horen bij elkaar. Voor Ganesha zijn er meerdere mantra's en yantra's.

Ganesha kent vele namen, Ganapati is er één van. Ganapati heeft ook een eigen yantra, die anders is dan de klassieke Ganesha yantra. Ganapati yantra heeft twee schuin over elkaar heen geplaatste vierkanten in zich die samen een achtpuntige ster vormen. Deze vertegenwoordigen de stabiele en dynamische kracht die je in het leven nodig hebt om datgene wat je te doen hebt aan te kunnen pakken. De kwaliteiten van eerste chakra, stabiliteit en daadkracht, liggen erin besloten.

In deze tweedaagse workshop leer je zelf de Ganapati yantra tekenen en in te kleuren volgens de richtlijnen van Harish Johari, die zijn werk baseerde op de klassieke tantrische yogatraditie. Ook leer je diverse mantra's voor Ganesha en Ganapati. We beginnen elke les met enkele hatha yoga oefeningen en de voorbereidingsmantra's. De betekenis van Ganesha leer je kennen en ervaren door zelf de yantra te maken, door de verhalen en achtergronden, de oefeningen, de mantra's en de meditatie. Een goed begin van 2019 voor alles wat je van plan bent.



## Yoga en adem

*Adem, spiegel van het bewustzijn*

Docent	Anneke Verweijen
Datum	zo 31 maart 2019, 11.00–17.00 u
Bijscholingspunten VYN	5
Kosten	€ 85,-

Thema van deze workshop is het bewust ervaren hoe de adem lichaam en bewustzijn met elkaar verbindt. De dag begint met een yogales in Saswitha-stijl. De adem neemt een centrale plaats in. Daarna wordt tijdens de theorieles de werking van de adem behandeld. In de middag doen we ook enkele oefeningen waarbij je de adembeleving bij een ander kunt stimuleren.

Anneke Verweijen: "Van jongs af aan ben ik geïnteresseerd in mensen. In wat ze beweegt. Waarom ze doen wat ze doen. Ik deed al een tijd yoga toen het besef tot me doordrong wat het werkelijk betekent dat lichaam en bewustzijn met elkaar verbonden zijn en dat het de adem is die beide met elkaar verbindt. Dus als je meer toegang krijgt tot de adem, dat je daardoor meer toegang krijgt tot je denken, tot je gevoel. Zoals je denkt zo adem je, zoals je ademt zo denk je. Nog steeds vind ik het een openbaring om te zien dat mensen door zich bewust te worden van de adem meer en meer bij zichzelf uitkomen."

Deze workshop is dé gelegenheid om je eigen cursisten en yogavrienden mee te nemen naar Bilthoven. Je ontvangt een bewijs van deelname.

## Sūryanamaskāra

*Zonnegroet*

Docent	Diana Plenckers
Datum	zo 12 mei 2019, 11.00–17.00 u
Bijscholingspunten VYN	5
Kosten	€ 85,-

In deze workshop leer je de uitvoering, de achtergronden en de effecten van de Zonnegroet op het lichaam en het bewustzijn. We gaan in op de emotionele en spirituele betekenis van het vuur en de zon voor de mens, bezien vanuit de Indiase mythologie. Ook leer je de twaalf Sanskriet namen van de zon die als mantra's deze klassieke serie yogahoudingen begeleiden en versterken.

De workshop is open voor iedereen die zich wil verdiepen in yoga en kennis wil maken met de stijl van lesgeven van de opleiding. Ook te volgen als bijscholing. Je ontvangt een bewijs van deelname.



## Filosofie op zondag

*Yoga en wijsbegeerte*

Enmaal per maand lezingen door gastsprekers en yoga/meditatie door docenten uit ons eigen team. Open voor iedereen met belangstelling voor de filosofische bronnen van yoga. Je leest alles over de sprekers en docenten op [yoga-saswitha.nl/over-ons](http://yoga-saswitha.nl/over-ons).

### **Thema seizoen 2018/2019: Mens, natuur en kosmos**

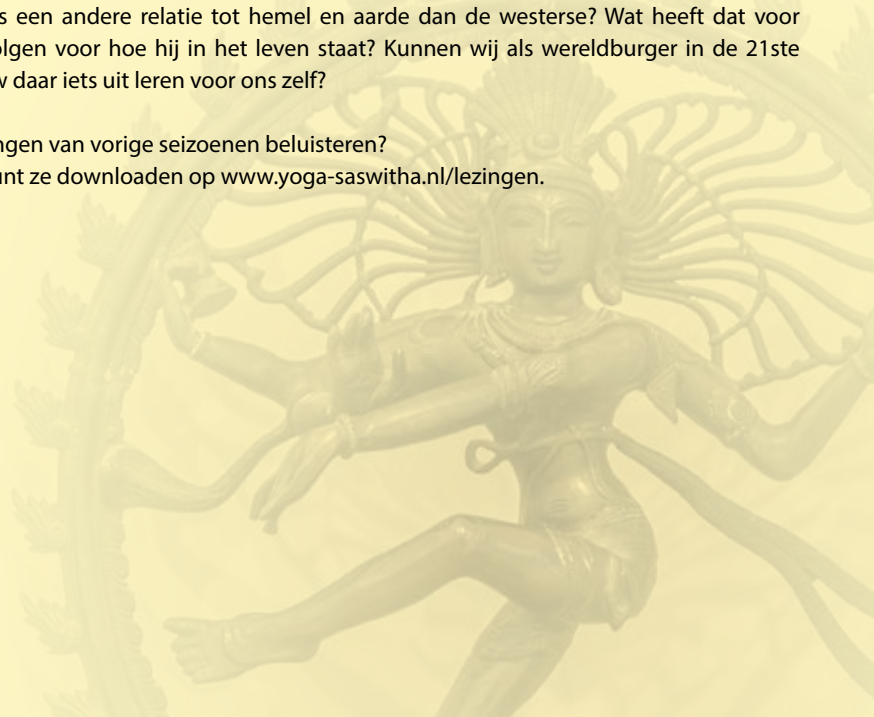
De bewuste mens ervaart zichzelf als deel van een groter geheel. Niet alleen als deel van de natuur, de aarde en alles wat daarop leeft en groeit, maar ook verbonden met datgene wat onze fysieke waarneming overstijgt. Op tal van filosofische, spirituele en vooral op de meest persoonlijke vragen over het leven kunnen we vanuit ons materiële bewustzijn vaak geen antwoord vinden. Zowel in het Oosten als in het Westen hebben sinds mensenheugenis gewone mensen en grote denkers proberen te begrijpen hoe de mens verbonden is met de natuur en de kosmos. Of gedacht dat de mens misschien zelf wel die verbinding is!

Bijzondere gastdocenten geven op zondagen verdeeld over het seizoen een lezing vanuit hun eigen interesse en (wetenschappelijke) achtergrond, waarbij oosterse en westerse visies aan bod zullen komen.

Is er een kosmische bedoeling aan het aardse bestaan van de mens? Heeft de oosterse mens een andere relatie tot hemel en aarde dan de westerse? Wat heeft dat voor gevolgen voor hoe hij in het leven staat? Kunnen wij als wereldburger in de 21ste eeuw daar iets uit leren voor ons zelf?

Lezingen van vorige seizoenen beluisteren?

Je kunt ze downloaden op [www.yoga-saswitha.nl/lezingen](http://www.yoga-saswitha.nl/lezingen).



## **Hoe bomen mensen met de hemel verbinden**

Lezing	dr. Maja J. Kooistra
Docent yoga/meditatie	Yvon Buis
Datum	zo 20 jan 2019, 10.30–15.30 u
Bijscholingspunten VYN	4
Kosten	€ 85,-

Mensen leefden eertjids in de natuur tussen bomen. Zij kenden symbolische betekenissen toe aan eigenschappen van boomsoorten. Deze ondersteunden hun zingeving aan het leven. Door hun verticale groeiwijze en grootte volgen bomen de ritmes van zon, maan en sterren het duidelijkst en mensen onderscheidde daarin Kosmische bomen, Levensbomen en bomen die als Axis Mundi fungeerden in hun samenlevingen en religieuze leven. Deze functies worden geïllustreerd met voorbeelden van heilige bomen en krachtplekken bij kloosters en tempels in de Himalaya's.

Maja Kooistra is een nieuwe spreker tijdens onze cursus Yoga en Wijsbegeerte. Zij is gepromoveerd in de fysische geografie en houdt zich al vele jaren bezig met krachtplekken in de natuur omdat daarin het antwoord schuilt waarom tempels, kerken en rituele plaatsen juist daar zijn gesitueerd.



## **Oosterse opvattingen over de relatie van de mens met de natuur**

Lezing	drs. Theo van Leeuwen
Docent yoga/meditatie	Jeanet Heilbron
Datum	zo 17 feb 2019, 10.30–15.30 u
Bijscholingspunten VYN	4
Kosten	€ 85,-

In de verschillende oosterse filosofische tradities is er een duidelijk andere visie op de natuur in vergelijking met de westerse benadering van de natuur. Wat kunnen we hiervan leren? In de joods-christelijke traditie is de wereld Gods schepping en hierdoor "iets anders" dan God zelf. Dit heeft aanleiding gegeven tot een dualisme en een zekere gespannenheid tussen het heilige en profane. In het hindoeïstische denken daarentegen is de natuur als emanatie van het goddelijke sacraal: alle leven is heilig en de verhouding van de mens tot dit leven heeft altijd een ethische dimensie. Geweldloosheid (ahimsa) is hierbij cruciaal. In het boeddhisme zijn alle wezens op weg naar verlossing en nemen deel aan het vergeestelijkingsproces van de kosmos. Grondidee van het Chinese taoïsme is dat de natuur een cyclisch wordingsproces is, waarin een fundamentele energie (ch'i) werkzaam is. Dit in tegenstelling tot de door de westerse natuurwetenschappen in rationele zijnsmodellen beschreven natuur.



### **Mens en kosmos in de oude Upanishaden**

Lezing	dr. Bruno Nagel
Docent yoga/meditatie	Noor Palazzi
Datum	zo 24 mrt 2019, 10.30–15.30 u
Bijscholingspunten VYN	4
Kosten	€ 85,-

De oude Upanishaden (ca. 8e-6e eeuw voor Chr.) zijn meditatieve wijsheidsteksten die aansluiten bij de rituele delen van de Veda. In deze Upanishaden komt een weg naar binnen aan het woord, die leidt tot een bewustwording van het ware 'Zelf' (Ātman) van de mens. Bewustwording van het Zelf sluit een mens niet af van de werkelijkheid, maar leidt tot een oorspronkelijk contact met de dragende, al-doordringende grond (Brahman) van wat bestaat. Opmerkelijk is, hoe in het ontdekken van de toegang tot het Zelf meditatie rond de symboliek van de oer-elementen van de kosmos (vuur, water, aarde, lucht, en ruimte) in hun verwantschap met de mens een bijzondere rol spelen. Hier zien wij overeenkomsten met het denken van de oudste Griekse filosofen van vóór Socrates.

### **Word ik gevangen door wat mij omringt of kan ik toch mijn eigen keuzes maken?**

Lezing	prof. dr. em. Winand Callewaert
Docent yoga/meditatie	Anneke Verweijen
Datum	zo 14 apr 2019, 10.30–15.30 u
Bijscholingspunten VYN	4
Kosten	€ 85,-

Professor Callewaert zal spreken op de hem zo eigen en persoonlijke manier over hoe de mens temidden van de grote invloed die de wereld op hem heeft via cultuur, lectuur, religie, natuur en omgeving, zelf kan bepalen hoe daarmee om te gaan en toch zijn vrijheid kan vinden.

De volgende thema's zullen aan bod komen: 'westerse filosofie' en 'oosters animisme'; mijn microkosmos en de vāstu śāstra; mijn 'Onze Vader' en 'de wijzen gaven Het vele namen'; ook als Durgā niet zou bestaan, toch heb ik Haar nodig; we moeten onze eigen kapellekes maken.

# BIJSCHOLINGEN

## Spiritual Teacher Training 2019

*Dharana (Contemplation) and Dhyana (Meditation) in depth of Microchakra Psychology*

Docent	Sri Shyamji Bhatnagar
Data	zo 27 jan t/m do 31 jan 2019
Tijd:	zo, wo en do 10.00–17.00 u, ma en di 16.00–20.30 u
Bijscholingspunten VYN	22
Kosten	€ 995,-

In januari 2019 komt Sri Shyamji Bhatnagar opnieuw een bijzondere vijfdaagse Spiritual Teacher Training geven. We zijn zeer verheugd dat Shyamji opnieuw zijn kennis en ervaring op onze opleiding komt delen.

Deze bijscholing/workshop is open voor yogadocenten, studenten van de Saswitha Opleiding en geïnteresseerden met enige kennis van de chakrafilosofie. Het vormt deel 4 (laatste deel) van de Spiritual Teacher Training (STT) die in 2016 is gestart, maar is ook los te volgen.



### Over Shyamji

Sri Shyamji Bhatnagar is internationaal gerespecteerd meditatieleraar en dé autoriteit ter wereld wat betreft de kennis van de microchakra's.

Docent van de Saswitha Opleiding Yvon Buis vertelt over Shyamji: "Mijn eerste kennismaking met de lessen van Shyamji Bhatnagar gaf me een schok. Het was alsof ik op een snelweg was beland die me naar een andere staat van bewustzijn leidde. Jarenlange gestage yogabeoefening hadden inzicht, evenwicht en een stabiliteit in mijn leven gebracht. Deze leraar gaf me een 'shortcut' naar vreugde, geluk en

dankbaarheid. Zijn lessen, zijn staat van bewustzijn, het chanten van de mantra's, de stilte daarna: de akasha die diep doordringt door blokkades in mijn microchakra's, maken dat er meer neuronen in mijn brein 'aan' gaan. Zo probeer ik onder woorden te brengen en te verklaren wat er met me gebeurt tijdens zijn lessen en ook daarna. Laat je verrassen en pak deze kans om van een uitzonderlijke leraar les te krijgen!"

### **Dharana (Contemplation) and Dhyana (Meditation) in depth of Microchakra Psychology**

Study your psychological issues (left channel) in order for energy to move to the sixth chakra awareness where the ego related issues are resolved. Feel greater energy circulation in the physical body and greater space in the mind to objectively observe (Sakshi) thinking, feeling and sensory perception leading to internalization of the senses, mental concentration and ultimately 'true' meditation (also known as Pratyahara, Dharana and Dhyana).

Learn the techniques for conducting Mantra Meditation classes from the Master to become an authentic spiritual teacher: teaching disposition; use of silence; speaking voice; chanting mantras; selection of the mantras; mudras; and many more...

Expect transformation!



II

Heb je inhoudelijke vragen? Neem contact op met Anneke Verweijen via [anneke.verweijen@yoga-saswitha.nl](mailto:anneke.verweijen@yoga-saswitha.nl) of 085 878 45 33.

## **Themaweekeend Yoga en Ayurveda**

*Dagelijkse routine, voeding, yoga en massage voor vata, pitta en kapha*

Docent	Mariëlle Glorie en Diana Plenckers
Data	za 6 en zo 7 apr 2019
Tijd:	za 12.00 – zo 17.00 u
Bijscholingspunten VYN	14
Kosten	€ 365,-

Tijdens dit themaweekeend dompelen we ons helemaal onder in de Ayurveda waarbij we de opgedane theorie en praktijk van de cursussen Ayurvedische massage en Ayurvedische beginselen integreren in het dagelijks leven. We beoefenen de ayurvedische ochtendroutine, maar ook yoga en massage voor de verschillende constituties en natuurlijk heerlijke ayurvedische maaltijden die we met elkaar bereiden.

Je kunt je voor dit themaweekeend inschrijven wanneer je Ayurvedische massage of Ayurvedische beginselen volgt of hebt gevolgd.

# CURSUSSEN

## Adem en prānāyāma

Docent	Noor Palazzi
Bijscholingspunten VYN	37
Data	vr 11 en 25 jan, 8 en 22 febr, 15 en 29 mrt, 12 apr 2019, 10.00–15.00 u, 24 mei 2019, 9.00–15.00 u
Kosten	€ 779,- (of € 735,- bij inschrijving vóór 21 dec 2018)

Een cursus voor yogadocenten die hun eigen āsana- en prānāyāmabeoefening willen verdiepen. Ook als module te volgen door studenten van de opleiding die de cursus Adem en Ademtherapie of het derde basisjaar hebben afgerond.

## Ayurvedische beginselen

Docent	Mariëlle Glorie
Data	vr 18 jan, 1 en 22 febr, 8 en 22 mrt, 19 apr, 10 mei 2019, 15.30–19.30 u, zo 16 juni, 12.00–18.00 u
Bijscholingspunten VYN	30
Kosten	€ 695,- (of € 655,- bij inschrijving vóór 21 dec 2018)

Ayurveda en yoga zijn twee zijden van dezelfde munt. Kennis van Ayurveda geeft je meer inzicht in je eigen functioneren. Elke les start met een Ayurvedische maaltijd die vooraf door docent en studenten wordt bereid. Open voor yogadocenten, -studenten en geïnteresseerden van buiten de opleiding.

## Yoga en meditatie

Docent	Lot Heijke
Data	vr 18 jan, 1 en 15 febr, 8 en 22 mrt, 5 en 19 apr 2019, 10.00–15.00 u, zo 19 mei, 11.00–17.00 u
Bijscholingspunten VYN	37
Kosten	€ 779,- (of € 735,- bij inschrijving vóór 21 dec 2018)

Verdiepingscursus waarin op praktische wijze yoga, mindfulness en meditatie vanuit de boeddhistische filosofie worden geïntegreerd. Geïnteresseerden van buiten de opleiding krijgen voor aanvang van de cursus een aanmeldingsgesprek.



## Ayurvedische massage

Docent	Diana Plenckers
Data	di 22 jan, 5 en 19 febr, 12 en 26 mrt, 9 apr, 14 mei 2019, 16.00–20.00 u, 11 juni 2019, 11.00–17.00 u za 26 jan, 9 en 23 febr, 16 en 30 mrt, 13 apr, 18 mei 2019, 16.00–20.00 u, 15 juni 2019, 11.00–17.00 u
Bijscholingspunten VYN	30
Kosten	€ 631,- (of € 590,- bij inschrijving vóór 21 dec 2018)

Je leert het hele lichaam masseren volgens de Ayurvedische principes en enige theorie en achtergronden van Ayurveda. Deze cursus kun je naast een opleidingsjaar volgen, ook al in het eerste basisjaar. De cursus is ook open voor geïnteresseerden van buiten de opleiding.

## Anatomie en yoga

Docent	Elisa Fischer (arts en yogadocent)
Data	vr 25 jan, 8 en 22 febr, 15 en 29 mrt, 12 apr, 17 mei 2019, 10.00–15.00 u, 7 juni 2019, 9.15–15.45 u
Bijscholingspunten VYN	37
Kosten	€ 779,- (of € 735,- bij inschrijving vóór 21 dec 2018)

Hoe werkt het menselijk lichaam en wat is het effect van yoga op het fysieke functioneren? Dat leer je in deze cursus die is toegespitst op wat je als yogadocent moet weten. Voor yogadocenten en voor studenten van de opleiding.



# HERHALINGSDAGEN

*"Je ervaart de les op een dieper niveau, ook de theorie"; "het is net alsof ik de eerste keer dat ik deze les volgde de taal heb geleerd en nu nog beter begrijp wat er gezegd wordt"; "ik doe zoveel inspiratie op voor mijn eigen lessen". (Reacties van studenten)*

Een herhalingsdag is het opnieuw volgen van een lesdag van elk studiejaar of een cursus die je al eerder hebt gedaan. Herhalingsdagen gelden als bijscholing.

Kosten: € 80,-



## Erkenning en bijscholingspunten

Al onze workshops, bijscholingen en cursussen zijn erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland. De VYN kent een bijscholingsverplichting van 60 punten per 5 jaar. Na afronding van de workshop of cursus ontvang je een bewijs van deelname met vermelding van het aantal bijscholingspunten.

## Cadeaubon

Je kunt ook een workshop cadeau geven met onze cadeaubon ter waarde van € 85,-. Leuk om aan een yogavriend(in) te geven of om op je eigen verlanglijstje te zetten. Te verkrijgen bij het secretariaat.

## Op de hoogte blijven?

Schrijf je in voor onze e-mail nieuwsbrief op de website. Je vindt ons ook op Facebook.



# OPEN DAGEN

## **Yogales en informatie over de opleiding**

Data: zo 7 apr, zo. 23 juni en zo 1 sept 2019, 11.00–14.00 u

Toegang gratis

Je bent van harte welkom op onze open dagen. Of je nu een complete erkende vierjarige yogaopleiding wil volgen of als je informatie wil over losse cursussen of bijscholingen. Als je al eerder een opleiding hebt gevolgd bijvoorbeeld, maar ook als je je wil verdiepen in yoga. Voor jezelf. Je kunt een yogales volgen, praten met docenten en studenten van de opleiding en het lesmateriaal inzien. 's Middags krijg je informatie over de opleiding. Koffie en thee staan klaar.

## **Informatie en aanmelden**

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Prof. Bronkhorstlaan 10, gebouw 54

3723 MB Bilthoven

secretariaat@yoga-saswitha.nl

030 229 27 44

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

## **Route**

De Saswitha Opleiding is gevestigd in gebouw 54 op terrein Berg en Bosch, tegenover parkeerterrein P7. Het navigatieadres van Berg en Bosch is Prof. Bronkhorstlaan 10 te Bilthoven.





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

voorjaar 2019