

Yoga is een weg voor het **leven**. **Yogadocent** word je dan ook niet zomaar, dat heeft tijd nodig. Het is meer dan het leren van een aantal āsana's. Met een **complete** 4-jarige **opleiding** gun je jezelf de tijd om alle aspecten en achtergronden van yoga te leren kennen en de **filosofie** te doorgronden. Om jezelf te ontmoeten en je yoga werkelijk eigen te maken. En te **genieten** van de **weg** daar naartoe. <<<

Old school hatha yoga leer je op de oudste yogaopleiding van Nederland



PROGRAMMA YOGAFESTIVAL 2019

thema: Verbinding

Programma Saswitha Yoga Team

donderdag 27 juni voorprogramma

16.00-17.30 uur

Dansante yoga – Noor Palazzi

Āsana's in een vloeiende, stromende choreografie. De adem fungeert daarbij als de dragende kracht van de dans. Van stil, ingetogen en invoelend, naar open, vrolijk en uitbundig. Niet alleen je lichaam maar je hele wezen mee laten dansen.

18.00-19.15 uur

Mantra Yoga: de klank van de stilte – Diana Plenckers

Mantra Yoga is een eeuwenoude methode om het denken stil te laten worden en de aandacht naar binnen te richten. Luisterend, voelend en inwendig reciterend open je nieuwe ruimtes in jezelf en ervaar je de yoga op een diep en verstillend niveau.

20.30-22.00 uur

Yoga Nidra I: de weg naar totale ontspanning – Jeanet Siddhi

Aan de vooravond van het festival een rustige afsluiting van de dag met yogahoudingen en Yoga Nidra. Ervaar de eenheid van lichaam en bewustzijn waarbij de adem de verbinding vormt.

vrijdag 28 juni 2019 voorprogramma

5.15-7.15 uur

Het ontwakende Zelf - Yoga/meditatie bij zonsopgang – Diana Plenckers

Dit is yoga! In de vroege ochtend je bewust worden van je innerlijk licht in verbinding met het licht buiten je, rondom je. Samen stil zijn en vanuit de stilte de yogales zich laten ontploffen.

7.45-9.15 uur

Liefde voor jezelf - Chakra Yoga (1,2) – Natanja van den Brink

Met fysieke en speelse āsana's prikkel je je creativiteit. Proef onderweg zowel angst als fantasie en vind vertrouwen. Van oerkracht naar plezier, een reis waarin uitersten elkaar ontmoeten.

11.00-12.30 uur

Yoga en Hara – Noor Palazzi

Hara is het krachtcentrum in de buik, het punt van waaruit het lichaamsgewicht zich in alle richtingen gelijk verdeelt. Ervaar het verbonden zijn met je eigen Hara in krachtige en stabiliserende āsana's. Word je bewust van het dragende midden tussen voeten en kruin.

14.30-16.00 uur

Shakti Yoga: verbinding met de 5 elementen – Jeanet Siddhi

Shakti is de universele levenskracht, in de natuur én in de mens. Ervaar tijdens deze yogales de 5 elementen (aarde, water, vuur, lucht en ruimte) en laat de levenskracht in je gaan stromen. Shakti verbindt zich met Shiva, het stille bewustzijn: Eenheid.

vrijdag 28 juni 2019 hoofdprogramma

19.00-20.15 uur

Patañjali de psycholoog - yogafilosofie en āsana's – Diana Plenckers

Hoe je jezelf in de weg kan zitten in je yogabeoefening en op je spirituele pad, Patañjali snapte dat al. Een paar tips van deze grote yogafilosoof en -psycholoog toegepast in een complete yogales.

21:15-22:15 uur

Avondlicht - yoga en meditatie bij zonsondergang - Diana Plenckers

Bij de laatste zonnestralen van de dag een meditatieve yogales waarbij je de verbinding voelt tussen duister en licht, aarde en kosmos, lichaam en bewustzijn.

zaterdag 29 juni

5.15-7.15 uur

Sūryanamaskāra: de dageraad – Jeanet Siddhi

Stiltemeditatie, gevolgd door Sūryanamaskāra met voorbereidende oefeningen en diverse verrassende variaties. Yoga rond zonsopkomst brengt je in verbinding met inzicht en licht.

7.45-9.15 uur

Yoga en prānāyāma – Noor Palazzi

Met losmaakoefeningen voor alle gewrichten wordt prana gewekt die daardoor vrij gaat stromen. Door middel van prānāyāma wordt deze levensenergie vervolgens gebundeld, de adembeweging wordt stiller, er ontstaat een meditatieve staat van zijn. Je rust in je ware natuur.

10.30-12.30 uur

Mantra Yoga: de klank van de stilte – Diana Plenckers

Mantra Yoga is een eeuwenoude methode om het denken stil te laten worden en de aandacht naar binnen te richten. Luisterend, voelend en inwendig reciterend open je nieuwe ruimtes in jezelf en ervaar je de yoga op een diep en verstillend niveau.

14.30-17.00 uur

Strand West: Saswitha Yoga - Hartyantra meditatie – Saswitha team

Yantra's zijn getekende diagrammen die vorm geven aan een specifieke energie. Je kunt ze met allerlei materialen creëren, ook in zand. Maak kennis met deze oude techniek waarbij creativiteit en concentratie tot een meditatieve ervaring leiden. Welke yantra we gaan doen is nog een verrassing!

15.00-17.00 uur

Liefde voor elkaar - Chakra Yoga (3,4) – Natanja van den Brink

De krachtige adem rond het middenrif geeft het ego vorm en richting, je zelfbewustzijn groeit. In de overgang van derde naar vierde chakra ontwikkel je verbondenheid, natuurlijke harmonie. Van gescheiden naar ongescheiden. Je ziet hoe je spirituele pad voor je ligt.

18.15-19.45 uur

Yoga Nidra II: lichaam, adem en bewustzijn in balans – Jeanet Siddhi

Rustgevende yogales met Yoga Nidra die je lichaam, adem en bewustzijn in balans brengen. Verbind je met de diepe ontspanning en laat nieuwe energie in je ontstaan.

20.00-21.15 uur

Dansante yoga – Noor Palazzi

Āsana's in een vloeiende, stromende choreografie. De adem fungeert daarbij als de dragende kracht van de dans. Van stil, ingetogen en invoelend, naar open, vrolijk en uitbundig. Niet alleen je lichaam maar je hele wezen mee laten dansen.

zondag 30 juni

5.15-7.15

Het dagende licht - Yoga/meditatie bij zonsopgang – Diana Plenckers

De meest meditatieve tijd van de dag zijn de minuten net voordat de zon opkomt. De zon is in de Veda's het symbool van het allesdoordringend bewustzijn. Zij is Gāyatrī. Stiltemeditatie vanaf 5 uur. Dan klinkt zacht de vedische mantra en ontvouwt zich de yogales. Ode aan het licht!

7.45-9.15 uur

Liefde en discipline - Chakra Yoga (5,6) – Natanja van den Brink

Met intensieve en verstillende āsana's oefen je discipline, tapas. Ontmoet je innerlijke stilte. Udana vāyu zuivert het gebied rondom de keel. Inzicht opent zich, diep van binnenuit.

13.45-15.00 uur

Alles is liefde - Chakra Yoga (7) – Natanja van den Brink

Ervaar de verbondenheid van alle chakra's in intense t evredenheid. De cirkel is rond.

programma

Prana veld 7

Foto maken van alle Saswitha deelnemers:

zaterdag 12.40 uur op veld Prana (7)



Yogadocent worden? Of wil je je verdiepen in yoga, puur voor jezelf? Je bent van harte welkom op onze Open Dag op zondag 1 september 2019



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

Saswitha Yoga

OP YOGA FESTIVAL TERSCHELLING

Vraag onze gratis studiegids 2019/2020 aan:
secretariaat@yoga-saswitha.nl

De Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte is gevestigd in Bilthoven. Het is de oudste en grootste opleiding tot erkend yogadocent van Nederland. Ook organiseren we workshops, cursussen en bijscholingen. Op de hoogte blijven? Schrijf je in voor onze nieuwsbrief op www.yoga-saswitha.nl en kijk op Facebook: www.facebook.com/SaswithaYogaOpleiding

Saswitha Yogadocent
Wil je op yogales bij een Saswitha Yogadocent bij jou in de buurt? Op www.saswithayogadocent.nl vind je alle geregistreerde docenten in heel Nederland en daarbuiten.

www.yoga-saswitha.nl

open dag
1 sept.
2019

27-30 juni 2019



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

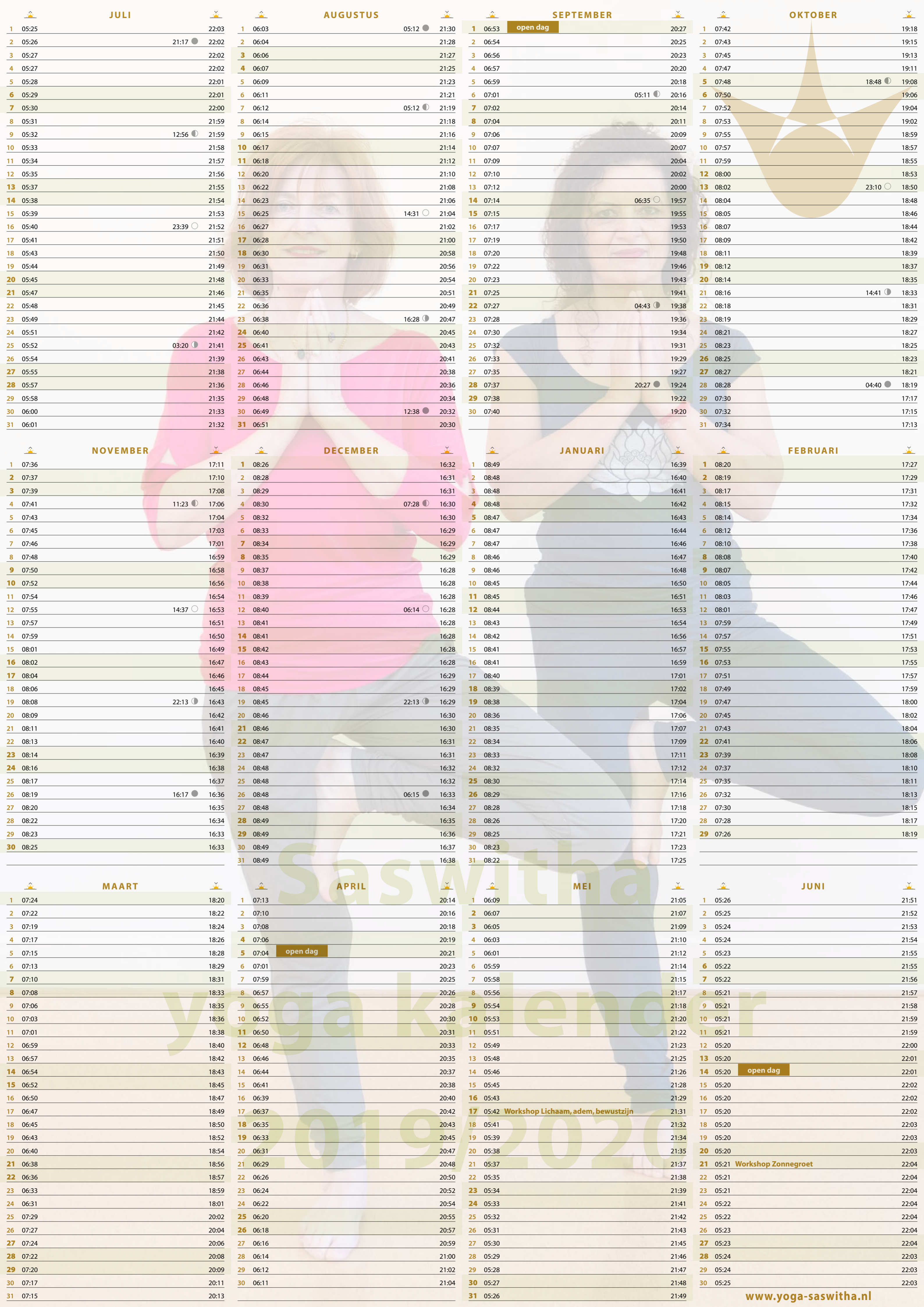


extra: zon- en maankalender
2019/2020



Het Saswitha Yoga Team: Diana Plenckers, Jeanet Siddhi Heilbron, Noor Palazzi, Natanja van den Brink





JULI		AUGUSTUS		SEPTEMBER		OKTOBER	
1	05:25	1	06:03	1	06:53	1	07:42
2	05:26	2	06:04	2	06:54	2	07:43
3	05:27	3	06:06	3	06:56	3	07:45
4	05:27	4	06:07	4	06:57	4	07:47
5	05:28	5	06:09	5	06:59	5	07:48
6	05:29	6	06:11	6	07:01	6	07:50
7	05:30	7	06:12	7	07:02	7	07:52
8	05:31	8	06:14	8	07:04	8	07:53
9	05:32	9	06:15	9	07:06	9	07:55
10	05:33	10	06:17	10	07:07	10	07:57
11	05:34	11	06:18	11	07:09	11	07:59
12	05:35	12	06:20	12	07:10	12	08:00
13	05:37	13	06:22	13	07:12	13	08:02
14	05:38	14	06:23	14	07:14	14	08:04
15	05:39	15	06:25	15	07:15	15	08:05
16	05:40	16	06:27	16	07:17	16	08:07
17	05:41	17	06:28	17	07:19	17	08:09
18	05:43	18	06:30	18	07:20	18	08:11
19	05:44	19	06:31	19	07:22	19	08:12
20	05:45	20	06:33	20	07:23	20	08:14
21	05:47	21	06:35	21	07:25	21	08:16
22	05:48	22	06:36	22	07:27	22	08:18
23	05:49	23	06:38	23	07:28	23	08:19
24	05:51	24	06:40	24	07:30	24	08:21
25	05:52	25	06:41	25	07:32	25	08:23
26	05:54	26	06:43	26	07:33	26	08:25
27	05:55	27	06:44	27	07:35	27	08:27
28	05:57	28	06:46	28	07:37	28	08:28
29	05:58	29	06:48	29	07:38	29	07:30
30	06:00	30	06:49	30	07:40	30	07:32
31	06:01	31	06:51			31	07:34

NOVEMBER		DECEMBER		JANUARI		FEBRUARI	
1	07:36	1	08:26	1	08:49	1	08:20
2	07:37	2	08:28	2	08:48	2	08:19
3	07:39	3	08:29	3	08:48	3	08:17
4	07:41	4	08:30	4	08:48	4	08:15
5	07:43	5	08:32	5	08:47	5	08:14
6	07:45	6	08:33	6	08:47	6	08:12
7	07:46	7	08:34	7	08:47	7	08:10
8	07:48	8	08:35	8	08:46	8	08:08
9	07:50	9	08:37	9	08:46	9	08:07
10	07:52	10	08:38	10	08:45	10	08:05
11	07:54	11	08:39	11	08:45	11	08:03
12	07:55	12	08:40	12	08:44	12	08:01
13	07:57	13	08:41	13	08:43	13	07:59
14	07:59	14	08:41	14	08:42	14	07:57
15	08:01	15	08:42	15	08:41	15	07:55
16	08:02	16	08:43	16	08:41	16	07:53
17	08:04	17	08:44	17	08:40	17	07:51
18	08:06	18	08:45	18	08:39	18	07:49
19	08:08	19	08:45	19	08:38	19	07:47
20	08:09	20	08:46	20	08:36	20	07:45
21	08:11	21	08:46	21	08:35	21	07:43
22	08:13	22	08:47	22	08:34	22	07:41
23	08:14	23	08:47	23	08:33	23	07:39
24	08:16	24	08:48	24	08:32	24	07:37
25	08:17	25	08:48	25	08:30	25	07:35
26	08:19	26	08:48	26	08:29	26	07:32
27	08:20	27	08:48	27	08:28	27	07:30
28	08:22	28	08:49	28	08:26	28	07:28
29	08:23	29	08:49	29	08:25	29	07:26
30	08:25	30	08:49	30	08:23		
		31	08:49	31	08:22		

MAART		APRIL		MEI		JUNI	
1	07:24	1	07:13	1	06:09	1	05:26
2	07:22	2	07:10	2	06:07	2	05:25
3	07:19	3	07:08	3	06:05	3	05:24
4	07:17	4	07:06	4	06:03	4	05:24
5	07:15	5	07:04	5	06:01	5	05:23
6	07:13	6	07:01	6	05:59	6	05:22
7	07:10	7	07:59	7	05:58	7	05:22
8	07:08	8	06:57	8	05:56	8	05:21
9	07:06	9	06:55	9	05:54	9	05:21
10	07:03	10	06:52	10	05:53	10	05:21
11	07:01	11	06:50	11	05:51	11	05:21
12	06:59	12	06:48	12	05:49	12	05:20
13	06:57	13	06:46	13	05:48	13	05:20
14	06:54	14	06:44	14	05:46	14	05:20
15	06:52	15	06:41	15	05:45	15	05:20
16	06:50	16	06:39	16	05:43	16	05:20
17	06:47	17	06:37	17	05:42	17	05:20
18	06:45	18	06:35	18	05:41	18	05:20
19	06:43	19	06:33	19	05:39	19	05:20
20	06:40	20	06:31	20	05:38	20	05:20
21	06:38	21	06:29	21	05:37	21	05:21
22	06:36	22	06:26	22	05:35	22	05:21
23	06:33	23	06:24	23	05:34	23	05:21
24	06:31	24	06:22	24	05:33	24	05:22
25	07:29	25	06:20	25	05:32	25	05:22
26	07:27	26	06:18	26	05:31	26	05:23
27	07:24	27	06:16	27	05:30	27	05:23
28	07:22	28	06:14	28	05:29	28	05:24
29	07:20	29	06:12	29	05:28	29	05:24
30	07:17	30	06:11	30	05:27	30	05:25
31	07:15			31	05:26		