



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

Beste student van de Saswitha Opleiding,

Sinds de persconferentie van afgelopen maandag 23 maart zijn de maatregelen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan verscherpt en moeten we allemaal tot 1 juni zoveel mogelijk binnen blijven. Ook wij als opleiding zien ons daarom genoodzaakt om in elk geval tot die datum (opnieuw) enkele wijzigingen in ons programma aan te brengen. Hierover berichten we je in deze brief.

Vanaf maandag 6 april a.s. geven wij live les via Zoom op de lesdagen volgens het laatste rooster (als bijlage bij deze mail gevoegd). Wij blijven dat doen zolang dat nodig is volgens de huidige richtlijnen, mogelijk tot 1 juni of zelfs later. Wellicht weten we meer na de eerstvolgende persconferentie van a.s. dinsdag en laten je dan weer weten wat de aanpassingen voor de maand juni worden. We doen het stap voor stap.

Voor de lessen via Zoom ontvang je van ons in de loop van volgende week de aanwijzingen hoe je dit programma eenvoudig kunt installeren op je computer. Vervolgens krijg je telkens een paar dagen voor je lesdag een mail met de code die je op je lesdag moet aanklikken. Op vrijdagen stuurt Natasja de mail met inlogcode voor de groepen van de daaropvolgende zaterdag en maandag. Op maandagen die voor de groepen van de daaropvolgende dinsdag en vrijdag. Voor de groepen BJ, DV en CV geldt dat als je op een andere lesdag je les wil volgen dan voor welke je op de adreslijst staat, je dat van tevoren even aan Natasja moet laten weten. Dan krijg je de juiste code.

Voor de meeste van onze docenten is het lesgeven op deze manier nieuw en wij zijn ons aan het voorbereiden op deze nieuwe vorm. Normaal gesproken hechten wij aan het persoonlijk contact met onze studenten, maar deze tijd vraagt om nieuwe oplossingen. Old school gaat digitaal!

De lessen via Zoom gelden voor de volgende groepen:

- Basisjaar (BJ): ma, di, za
- Didactische vorming (DV): ma, di, za
- Chakridaya (CV): ma, di, za
- Chakrapsychologie (CP)
- Zwangerschapsyoga (ZY)
- Yoga voor jongeren (YKj)
- Yoga voor bijzondere kinderen (YbK)
- Ayurvedische beginselen (AB)
- Adem en Prānāyāma (AP)
- Anatomie en yoga (AY)

De volgende groepen gaan NIET door met Zoom. Hiervoor zijn er nieuwe data gevonden (zie verderop in deze mail):

- Ayurvedische massage (AM)
- Yantra's en numerologie (Y&N)
- Yoga en wijsbegeerte (YW)

- Yoga Intervisiegroep
- Workshop Lichaam adem bewustzijn (LAB)
- Themaweekend Yoga en ayurveda (W-YA)
- Themaweekend Basisjaar (W-BJ)
- Open dag 26 april

Als bijlage bij deze mail tref je het opnieuw gewijzigde rooster aan. Je ziet daarin enkele geel gemarkeerde data, dat zijn de op 17 maart gewijzigde data. Daarnaast zie je ook enkele data groen gemarkeerd, dat zijn de data die nu opnieuw veranderd zijn. Hieronder alle juiste data per groep opgesomd. De laatste wijzigingen zijn **groen** gemarkeerd.

BJ: ma 6 apr, 11 en 25 mei, 15 en 29 juni 2020
di 7 apr, 12 en 26 mei, 2 en 16 juni 2020
za 11 apr, 16 en 30 mei, 6 en 20 juni 2020

themaweekend Zonnegroet: voorlopig uitgesteld. De Poort geeft ons na de persconferentie van a.s. dinsdag mogelijke nieuwe data.

DV: ma 6 en 20 apr, 4 en 18 mei, 8 (P1) en 22 juni 2020
di 14 en 21 apr, 5 en 19 mei, 9 (P1) en 23 juni 2020
za 18 en 25 apr, 9 en 23 mei, 13 (P1) en 27 juni 2020

themaweekend Rāmāyana: 20 en 21 juni 2020 (hopelijk kan dit doorgaan, anders informeren we jullie hier z.s.m. over)

NB. Op dit moment gaan wij ervan uit dat de praktijkexamens door kunnen gaan, maar met kleine groepen zodat we min. anderhalve meter afstand tot elkaar kunnen houden.

CV: ma 6 en 20 apr, 11 en 25 mei, 15 en 22 juni 2020
di 7 en 21 apr, 12 en 26 mei, 16 en 23 juni 2020
za 11 en 25 apr, 16 en 30 mei, **20** en 27 juni 2020

Bijwonen van de praktijkexamens van de huidige tweedejaars is komen te vervallen.

CP: 10 apr, 22 mei, 12 juni 2020. P2: 12 en **19** juni 2020.
Je krijgt bericht over de nieuwe indeling P2.

ZY: 17 apr, 8 mei, 15 mei, 26 juni 2020. P2: 5 juni 2020

AB: 10 en 24 apr, 15 mei 2020. Laatste lesdag: zo 7 juni 2020

NB. Mariëlle stuurt jullie voorafgaand aan de lesdag instructies voor het ayurvedisch koken.

AM: **NIEUWE DATA: za 12 en 26 sept, 31 okt, 28 nov, zo 6 dec 2020**

Vanwege de huidige richtlijnen m.b.t. 'social distancing' hebben we deze cursus uitgesteld tot na de zomer.

AP: 17 en 24 apr, 15 mei, 12 (9-14 u) juni 2020. Laatste lesdag: 26 juni (9-15 u) 2020

AY: 10 apr (lees ter voorbereiding uit Grégoire: **het zenuwstelsel**), 24 apr, 8 mei 2020.
Laatste lesdag (bezoek aan de medische faculteit Utrecht) wordt later bepaald.

YKj: 17 en 24 apr, 8 mei 2020. P2: 19 juni 2020

YbK: 15 mei, 5 juni, **3 juli** 2020. NB. 29 mei is komen te vervallen. Voor dit onderdeel kun je geen praktijkexamen doen.

YM: 10 en 24 apr, Laatste lesdag vr 5 juni 2020, 9.00-15.00 u

YW: 13 sept (Yoga en Boeddhisme), 20 sept (Museumdag Amsterdam). Beide data zijn inmiddels bevestigd.

Yantra's en numerologie (Y&N)	11 en 25 juni 2020
Yoga Intervisiegroep (IG)	4 juni, 3 sept 2020
Workshop Zonnegroet	21 juni 2020
Lichaam adem bewustzijn (LAB)	5 juli 2020
Open dagen:	14 juni, 30 aug, 6 sept 2020
Themaweekend Yoga en ayurveda (W-YA)	n.t.b. (in overleg met de cursuslocatie)
Diploma-uitreiking:	28 juni 2020 (invulling n.t.b.)

De workshop Yoga en ondernemerschap is voor dit seizoen komen te vervallen.
Special Yoga Nidra door Mataji is verplaatst naar 19-23 april 2021.

Wij hopen dat we je hiermee voldoende hebben geïnformeerd. Weet dat wij als docenten het missen om direct met jullie allemaal in contact te zijn. Vanaf 6 april zien we onze groepen via het scherm, hopelijk in juni weer live. Verder proberen we via onze nieuwsbrief en social media in verbinding te blijven. Dank voor al jullie hartverwarmende reacties.

Hartelijke groet en blijf gezond!

Anneke Verweijen en Diana Plenckers