



Saswitha Opleiding  
voor Yoga en Wijsbegeerte

## LESROOSTER 2022-2023

(#10 – 4 jan. 2023)

wk.nr.	dag >	ma	di	wo	do	vr	za	zo
	tijd-zaal >		O-g M-g			O-g O-k M-g	O-g M-g	
34		22	23	24	25	26	27	28 open dag
35	aug/sept	29	30 DV-1 CV-1	31	1	2 AY-1 CP-1	3 DV-1 CV-1	4
36	september	5	6 BJ-1	7	8	9 AA-1 ZY-1 YO-1	10 BJ-1	11
37		12	13 DV-2 CV-2	14	15 S-yantra-1	16 AY-2 CP-2	17 DV-2 SB CV-2	18
38		19	20 BJ-2	21	22	23 AA-2 ZY-2 YO-2	24 BJ-2	25
39	sept/okt	26	27 DV-3 CV-3	28	29 S-yantra-2	30 AY-3	1 DV-3 W-CP CV-3	2 W-CP
40	oktober	3	4 BJ-3 CV-4	5	6	7 AA-3 ZY-3 YO-3	8 BJ-3	9
41		10 Yoga Nidra	11 BJ-4/DV-4 YN	12 YN	13 S-y-3 YN	14 AY-4 YN	15 DV-4 CV-4	16 Kriya Yoga
42		17 KY	18 KY	19 KY	20 KY	21 KY	22 BJ-4 CP-3	23
43		24	25	26	27	28	29	30
44	okt/nov	31	1 DV-5 CV-5	2	3	4 AY-5 CP-4	5 DV-5 CV-5	6
45	november	7	8 BJ-5	9	10	11 AA-4 ZY-4 YO-4	12 BJ-5	13
46		14	15 DV-6 CV-6	16	17	18 AY-6 CP-5	19 DV-6 CV-6	20
47		21	22 BJ-6	23	24 P1, P2	25 AA-5 ZY-5 YO-5	26 BJ-6	27
48	nov/dec	28	29 DV-7 CV-7	30	1	2 AY-7 CP-6	3 DV-7 CV-7	4
49	december	5	6 BJ-7	7	8	9 AA-6 ZY-6 YO-6	10 BJ-7	11
50		12	13 DV-8 CV-8	14	15	16 CP-7	17 DV-8 CV-8	18
51		19	20	21	22	23 AA-7 ZY-7 YO-7	24	25 Kerst
52	dec/jan	26 Kerst	27	28	29	30	31	1

### Betekenis van de afkortingen:

O=ochtendgroep M=middaggroep  
-g=grote zaal, -k=kleine zaal  
W=themaweekend BJ, DV, CV, YA  
P1=praktijkexamen 1 (DV)  
P2=praktijkexamen 2 (vierdejaars)  
SB=scriptiebegeleiding

### Basisopleiding

BJ=basisjaar  
DV=didactische vorming

### Verdieping

CV=chakridaya

### Specialisatie

CP=chakrapsochologie  
ZY=zwangerschapsyoga

### Cursussen (modules)

AA=adem en ademtherapie  
AB=ayurvedische beginselen

AM=ayurvedische massage

AP=adem en prānāyāma

AY= anatomie en yoga

YK=yoga voor kinderen en jongeren

YM=yoga en meditatie

YO=yoga voor ouderen

### Bijscholingen

W-YA=weekend yoga en ayurveda

S-yantra= special: yantra schilderen

Yoga Nidra, startdatum

Kriya Yoga, startdatum

### Wijzigingen voorbehouden

Voor lestijden z.o.z

# LESROOSTER 2022-2023

vervolg

wk.nr.	tijd-zaal >	ma	di	wo	do	vr	za	zo
		M-g	O-g M-g			O-g O-k M-g M-k	O-g M-g	
1	januari	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
2		<b>9</b>	<b>10</b> BJ-8 CV-9	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> AY-8 CP-8	<b>14</b> BJ-8 CV-9	<b>15</b> AA-vr-8
3		<b>16</b>	<b>17</b> DV-9	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> YO-8 ZY-8 YK-1 AB-1online	<b>21</b> DV-9	<b>22</b>
4		<b>23</b>	<b>24</b> BJ-9 CV-10	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> AP-1 AY-1 CP-9	<b>28</b> BJ-9 CV-10	<b>29</b> AB-8
5	jan/febr	<b>30</b> AM-1	<b>31</b> DV-10	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b> YM-1 ZY-9 YK-2 AB-2online	<b>4</b> DV-10 <b>W-CV</b>	<b>5</b> <b>W-CV</b>
6	februari	<b>6</b>	<b>7</b> BJ-10 CV-11	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> AP-2 AY-2 CP-10	<b>11</b> BJ-10 CV-11	<b>12</b>
7		<b>13</b> AM-2	<b>14</b> DV-11	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> YM-2 ZY-10 YK-3 AB-3online	<b>18</b> DV-11	<b>19</b>
8		<b>20</b>	<b>21</b> BJ-11 CV-12	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> AP-3 AY-3 CP-11	<b>25</b> BJ-11 CV-12	<b>26</b>
9	feb/mrt	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
10	maart	<b>6</b> AM-3	<b>7</b> DV-12	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> YM-3 ZY-11 CP-12 AB-4online	<b>11</b> DV-12 <b>W-BJ</b>	<b>12</b> <b>W-BJ</b>
11		<b>13</b>	<b>14</b> BJ-12 CV-13	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> AP-4 AY-4 YK-4	<b>18</b> BJ-12 CV-13	<b>19</b>
12		<b>20</b> AM-4	<b>21</b> DV-13= <b>P1</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> YM-4 ZY-12 CP-13 AB-5online	<b>25</b> DV-13= <b>P1</b>	<b>26</b>
13	mrt/apr	<b>27</b>	<b>28</b> BJ-13 CV-14	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> YK-5 AY-5 ( <b>YK-5</b> )	<b>1</b> BJ-13 <b>W-YA</b> CV-14	<b>2</b> <b>W-YA</b>
14	april	<b>3</b> AM-5	<b>4</b> DV-14	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> YM-5 <b>P2-zy</b> <b>P2-zy</b> AB-6online	<b>8</b> DV-14	<b>9</b> <i>Pasen</i>
15		<b>10</b> <i>Pasen</i>	<b>11</b> BJ-14 CV-15	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> AP-5 AY-6 CP-14	<b>15</b> BJ-14 CV-15	<b>16</b>
16		<b>17</b> AM-6	<b>18</b> DV-15	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> YM-6 ZY-13 YK-j-6	<b>22</b> DV-15	<b>23</b>
17		<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> <i>Kon-dag</i>	<b>28</b> AP-6	<b>29</b>	<b>30</b>
18	mei	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
19		<b>8</b>	<b>9</b> BJ-15 CV-16	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> AP-7 AY-7 YK-j-7 AB-7online	<b>13</b> BJ-15 CV-16	<b>14</b>
20		<b>15</b> AM-7	<b>16</b> DV-16	<b>17</b>	<b>18</b> <i>H-vaart</i>	<b>19</b>	<b>20</b> DV-16	<b>21</b>
21		<b>22</b>	<b>23</b> BJ-16 CV-17	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> AP-8 ZY-14 YK-j-8	<b>27</b> BJ-16 CV-17	<b>28</b> <i>Pinksteren</i>
22	mei/jun	<b>29</b> <i>Pinksteren</i>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b> P2-cp	<b>2</b> YM-7 P2-cp P2-cp P2-cp	<b>3</b> AB-8 <b>W-DV</b>	<b>4</b> <b>W-DV</b>
23	juni	<b>5</b> AM-8	<b>6</b> BJ-17 CV-18	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> AY-8 ZY-15 P2-div	<b>10</b> BJ-17 CV-18	<b>11</b>
24		<b>12</b>	<b>13</b> DV-17	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> YM-8 CP-15	<b>17</b> DV-17	<b>18</b>
25		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> ZY-16	<b>24</b>	<b>25</b> <b>dipl-uitr.</b>
26	jun/jul	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

## Lestijden:

BJ, DV: 10.00-15.30 u

CV: 16.00-21.00 u

**W-BJ, W-DV, W-CV, W-CP:**

za 12.00-zo 17.00 u

ZY: 10.00-15.00 u

lange lesdag ZY: 9.00-15.30 u

CP: 16.00-20.30 u

AA: 10.00-15.00 u

laatste lesdag AA: 11.00-17.00 u

AB online: 15.30-19.30 u (koken v.a. 13.30 u)

laatste lesdag AB: 10.30-16.30 u

AM: 16.00-20.00 u

laatste lesdag AM: 11.00-17.00 u

**W-YA:** za 14.00-zo 16.00 u

AP, AY, YM: 10.00-15.00 u

laatste lesdag AP: 9.00-15.00 u

laatste lesdag AY: 9.30-15.30 u

YK, YO: 16.00-21.00 u

lange lesdag YK: 13.00-19.00 u

lange lesdag YM: 11.00-17.00 u

lange lesdag YO: 9.45-15.45 u

SB: 16.00-18.00 u

S-yantra: 10.00-15.00 u

S-yoga nidra: 17.00-21.00 u

S-kriya yoga: 10.00-17.00 u

**diploma-uitreiking:** 15.00-18.00 u