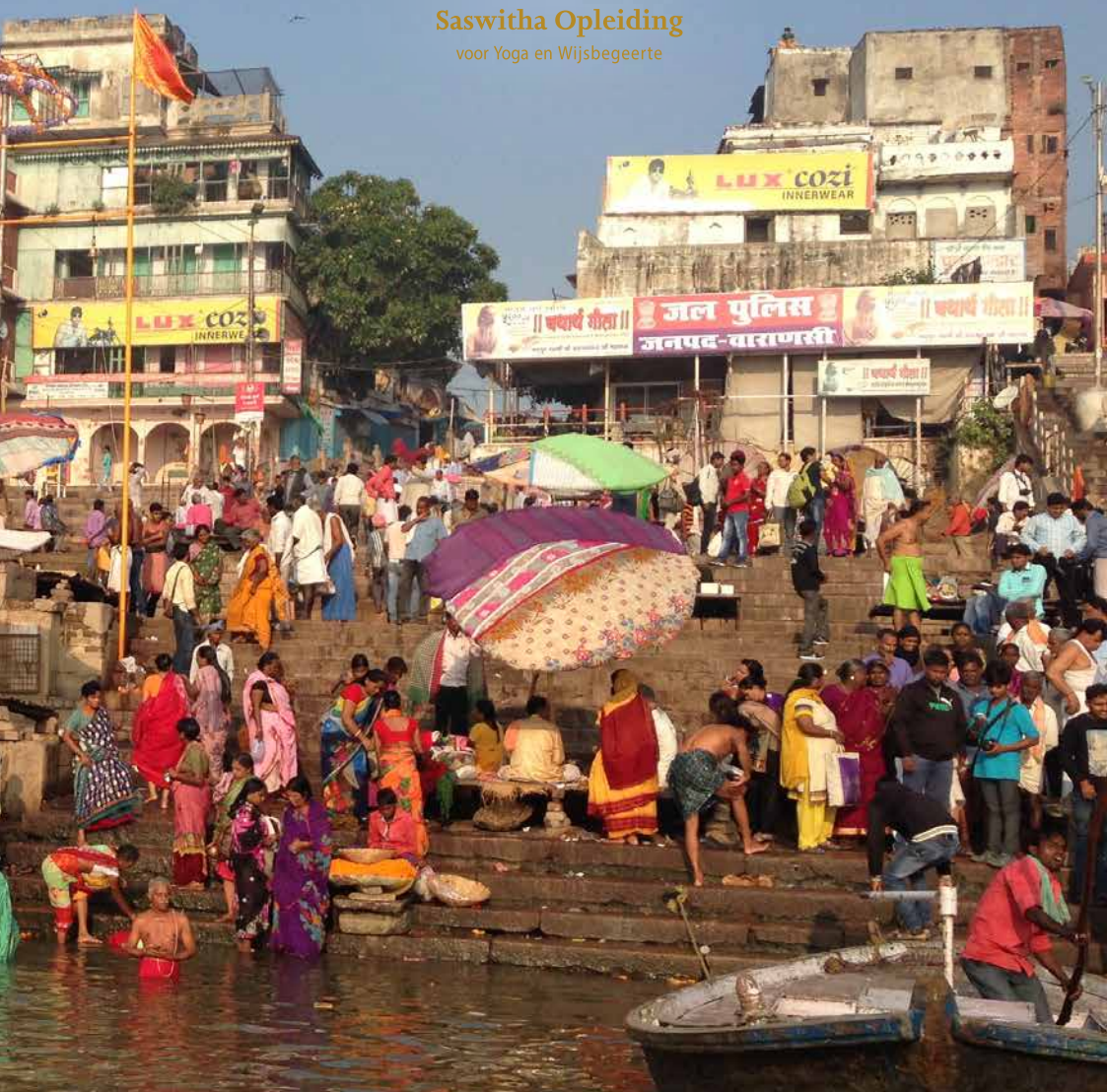




Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte



INDIA: YOGA, GODEN EN MENSEN

14 februari – 1 maart 2025

een 16-daagse yoga-studiereis door Noord-India
o.l.v. dr. Ajay Kumar Singh, Anneke Verweijen en Diana Plenckers

een ontmoeting
met de beroemdste
goden en echte
mensen in het land
van de yoga



INDIA: YOGA, GODEN EN MENSEN

In deze reis bezoeken we tempels van de bekendste goden van India, waaronder een Krishnatempel in Jaipur, de Brahmatempel in Pushkar en tempels van Shiva, Vishnu en andere goden en godinnen in Varanasi en Rishikesh. We maken ochtend- en avondrituelen (Aarti) mee, krijgen yogales aan de oever van de Ganges, maar ontmoeten ook mensen in hun dagelijks leven. Zo bezoeken we een plattelandsschool voor jonge kinderen en een school waar meisjes opgeleid worden tot een zelfstandig bestaan. Ook zien we hoe yoga een plaats heeft in het openbare leven en doen zelf aan zo'n les mee. Heel speciaal in deze reis is dat we met de groep zijn uitgenodigd voor een traditioneel Benarsi diner bij een Indiaas gezin. In Rishikesh, de *Yoga capital of the World*, slapen en eten we in een ashram en krijgen we meerdere dagen les van Sadhviabha Saraswati (Mātāji voor haar leerlingen, zij heeft de afgelopen jaren enkele cursussen aan de Saswitha Yoga Opleiding gegeven).

Reisleiding

Dr. Ajay Singh begeleidt de reis, samen met ons. Ajay is gepromoveerd historicus en President van de Tourist Guides Federation of India. Sinds 2008 is hij de vaste gids van al onze Indiareizen. Hij spreekt goed en toegankelijk Engels. Als historicus en kenner van het boeddhisme en hindoeïsme weet hij van elke reis een ware studiereis te maken met zijn kennis van het land, de geschiedenis, de filosofie en de talloze verhalen uit de Indiase mythologie die hij ons onderweg in de bus of ter plaatse vertelt. Bovendien brengt hij ons soms onverwachts naar toeristisch minder bekende plekken of verrast ons bijvoorbeeld met plaatselijke lekkernijen.

Wij zijn blij om weer een prachtige yoga-studiereis te kunnen aankondigen en verheugen ons erop opnieuw een groep yogadocenten en -studenten India te kunnen laten ervaren.

Anneke Verweijen en Diana Plenckers





Dag 1 – vr 14 feb2025

Amsterdam – Delhi

's Morgens vroeg om 05.30 uur verzamelen we op vliegveld Amsterdam Schiphol en vertrekken om 08.55 uur met Lufthansa per LH 2301 naar München. Daar komen we aan om 10.15 uur en stappen daar over voor een directe vlucht (12.15 uur per LH 762) naar Delhi waar we 's avonds om 00.10 uur aankomen. In India is het gedurende de hele reis 4,5 uur later dan in Nederland. Na aankomst transfer naar het hotel in New Delhi.

Dag 2 – za 15 feb

Delhi

Deze dag brengen we door in Delhi. We bezoeken de bekende Lakshmi Narayan tempel (ook wel Birla tempel genoemd naar de familie Birla die deze liet bouwen). De tempel is gewijd aan Vishnu en Lakshmi en je ziet er afbeeldingen van allerlei mythologische scènes. 's Middags gaan we naar het Nationaal Museum met zijn schitterende collectie kunstschaten waaronder enkele bijzondere stukken uit de Dravidische tijd, maar ook een prachtige verzameling beelden van hindoegoden en Boeddhabeelden van diverse stijlen en uit verschillende periodes. Verder maken we een rondrit door New Delhi en zien o.a. de beroemde India Gate. Ook bezoeken we de indrukwekkende Sikh tempel Gurudwara Bangla Sahib.



Dag 3 – zo 16 feb

Delhi – Jaipur

Vandaag reizen we met eigen touringcar naar Jaipur, de 'roze stad', zo genoemd vanwege het roze zandsteen waarmee een deel van de oude stad is gebouwd, zoals het indrukwekkende Hawa Mahal, het 'paleis der winden'. Jaipur is de hoofdstad van Rajasthan, een gebied met een heel eigen karakter. We lunchen onderweg en komen in de middag aan in ons hotel. We bezoeken de Govind Devji tempel, een beroemde tempel die gewijd is aan Krishna, die door sommige Hindoes gezien wordt als een avatara van Vishnu, maar hij heeft ook een eigen cultus. Krishna is een geliefde godheid in India met zeer veel volgelingen wereldwijd. Een bezoek aan deze heilige tempel is een hoogtepunt in het leven van de echte Krishna-aanbidder.

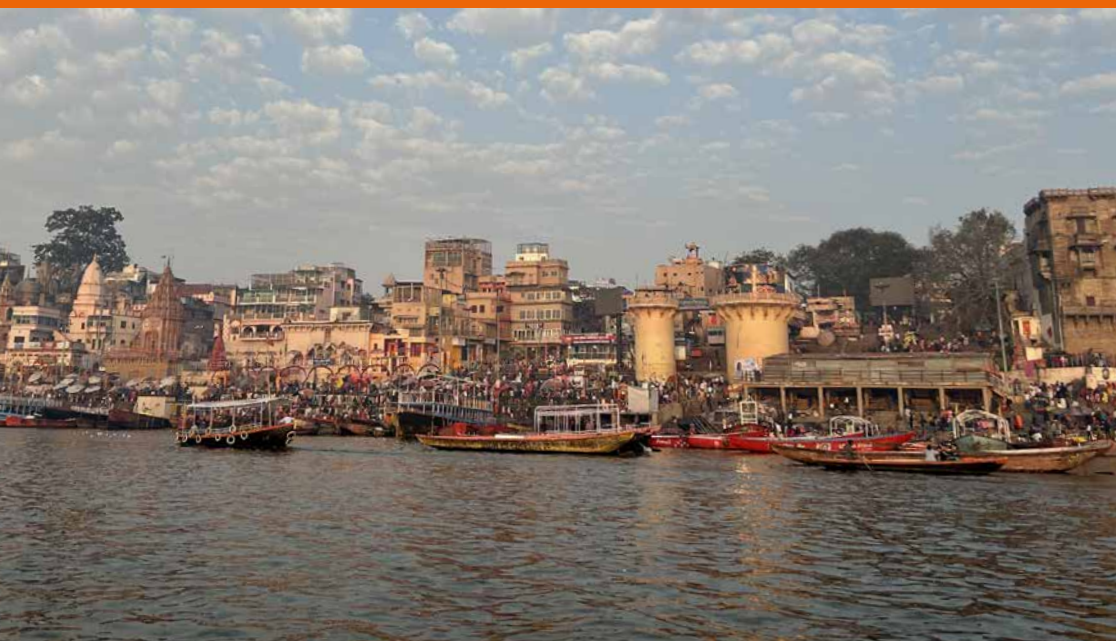


Dag 4 – ma 17 feb

Jaipur – Pushkar

In de ochtend bezoeken we het Jantar Mantar, het al in de achttiende eeuw gebouwde grootste astronomisch observatorium ter wereld. Het is opgenomen in de werelderfgoedlijst. Tot op de dag van vandaag worden hier sterrenkundige berekeningen gemaakt die in India gebruikt worden voor astrologische voorspellingen en het vastleggen van data voor belangrijke feestdagen.

's Middags rijden we met onze touringcar naar Pushkar. Pushkar is een pelgrimsplaats en een van de weinige plaatsen ter wereld die gewijd is aan de god Brahma. Brahma heeft gewoonlijk zijn plek in een nevenheiligdom van een tempel, nooit is hij de centrale god, behalve hier. In de vroege avond gaan we naar de tempel van Brahma, de Jagatpitatempel, en maken daar de avond-Aarti mee.



Dag 5 – di 18 feb

Pushkar

De hele dag zijn we in het kleine stadje Pushkar dat gebouwd is rondom het meer, dat ook Pushkar heet omdat Brahma hier zijn lotus (*pushkara*) zou hebben laten vallen. Het meer vertegenwoordigt Brahma zelf. Zittend op de brede trappen langs het water maken we een pūja-ritueel mee. Op twee heuvels aan beide zijden van het meer zie je de Gāyatrī tempel en de Sāvitrī (of Sarasvatī) tempel. We bezoeken een van deze tempels, wandelen door de straatjes van de stad met de talloze kleine winkeltjes. In Rajasthan zie je veel kamelen, Pushkar heeft een jaarlijkse kamelenmarkt, een kamelentour door de woestijn mag daarom niet ontbreken.

Dag 6 – wo 19 feb

Pushkar – Varanasi

Vandaag is een reisdag. Na het ontbijt gaan we met onze touringcar naar Jaipur. Vanaf Jaipur vliegen we naar Lucknow, waar weer een touringcar voor ons klaarstaat die ons naar ons hotel in Varanasi brengt. Daar dineren en slapen we.



Dag 7-9 – do 20-za 22 feb

Varanasi

Deze dagen zijn we in Varanasi, één van de oudste steden ter wereld en een voor hindoes zeer heilige plaats. Aan de Ganges vinden bij zonsopgang en zonsondergang de beroemde Aarti-rituelen plaats, die we een paar keer gaan bijwonen. Yogales aan de Ganges staat ook op het programma, evenals een boottochtje over de rivier. We wandelen over de *spice market* en door de kleine straatjes in het centrum waar winkeltjes en kleine tempeltjes elkaar afwisselen en waar je er niet van moet opkijken als er ineens een koe naast je staat. We bezoeken verschillende tempels waaronder die van Durga, Shiva, Hanuman, en nemen een kijkje bij de zijde-industrie waar Varanasi ook beroemd om is. Verder maken we een excursie naar het boeddhistische Sarnath, net buiten Varanasi, waar Boeddha zijn eerste prediking gaf. En we bezoeken een openbare school voor jonge kinderen in een nabijgelegen dorpje. De familie Singh heeft ons uitgenodigd om onze laatste avond in Varanasi bij hen te komen voor een traditioneel *Benarsi* diner (van Benares, andere naam voor Varanasi).

Dag 10 – zo 23 feb

Varanasi – Rishikesh

Vandaag reizen we met een slaaptrein van Varanasi naar Rishikesh. Eten voor onderweg nemen we mee. Vanuit onze airconditioned coupés zien we overdag het vruchtbare Indiase laagland, de volgende ochtend worden we wakker in de groene bergen van de Himalaya.





8

Dag 11-14 – ma 24-do 27 feb

Rishikesh

's Morgens vroeg arriveren we in Dehradun, met taxi's rijden we naar Rishikesh waar we na een mooie rit door de bergen ca. anderhalf uur later aankomen. Deze dagen verblijven we in de ashram. De eerste dag verkennen we de omgeving en maken we het avond-Aarti bij de ashram mee. Van dinsdag tot vrijdag volgen we in de ochtend de lessen yoga, prānāyāma, filosofie en vedisch chanten. Yoga Nidra in de avond door Mātāji. Op de laatste ochtend nemen we deel aan de Havan-ceremonie. Op de middagen staat gepland: een bezoek aan een meisjesschool, een tempel in de bergen en een excursie naar Vashishta Goofa, een bijzondere meditatiegrot aan de Ganges.



Dag 15-16

vr 28 feb-za 1 mrt

Rishikesh – Delhi – Amsterdam

Na het ochtendprogramma en de lunch in de ashram vertrek naar Delhi. Daar diner en naar de luchthaven. Om 01.50 uur nachtvlucht met Lufthansa Delhi – München per LH 763. Aankomst zaterdag-ochtend om 06.15 uur. Om 11.20 uur vliegen we door naar Amsterdam per LH 2304, waar aankomst om 13.00 uur.

Wij behouden ons het recht voor om indien nodig eventueel kleine wijzigingen in het programma aan te brengen.



Reissom

Deze volledig verzorgde reis kost € 4.475,- op basis van tweepersoonskamer en volpension. Toeslag 1-persoonskamer: € 730,- (beperkt beschikbaar).

Inbegrepen

- Het gehele beschreven arrangement incl. alle vluchten, overig vervoer (waaronder trein, AC-touringcars, taxi's en waar nodig lokaal vervoer), accommodatie, ontbijt, lunch, diner, excursies, entreegelden, lesgelden, gidsen en begeleiding.
- Alle toeslagen zoals luchthavenbelasting en veiligheidstoeslag voor alle vluchten. Als er na publicatie van deze brochure een aanzienlijke verhoging van de vluchttoeslagen zou optreden behouden wij ons het recht voor deze aan te tonen en door te berekenen.
- Alle fooien voor aan de groep bewezen diensten zoals van restaurants, chauffeurs en kofferjongens.

Niet inbegrepen

- Visum voor India.
- Reisverzekering en evt. andere verzekeringen.
- Uitgaven van persoonlijke aard (drankjes, souvenirs, fooien voor aan deelnemers persoonlijk bewezen diensten).

Hotels

We logeren in goede hotels met toilet en bad of douche op de kamer. In Rishikesh hebben we accommodatie in een ashram, eenvoudige kamers met elk twee bedden, eigen douche en wc.

Deelnemers

Groepsgrootte: min. 15, max. 22 deelnemers. Voor de yogalessen wordt uitgegaan van een redelijk oefenniveau; enige kennis van de yogafilosofie en mythologie is een voordeel.

Studiereis

Deze yogareis naar Noord-India is een intensieve studiereis voor yogadocenten en yogastudenten. Het programma bevat lessen yoga, prāṇāyāma, meditatie, filosofie, geschiedenis, kunstgeschiedenis en mythologie. Je ontvangt na afloop van de reis een bewijs van deelname, te gebruiken om te laten meetellen als bij- of nascholing voor de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN).

Online informatiebijeenkomst

Op vrijdag 13 september 2024 is er van 19.30-20.30 uur een online informatiebijeenkomst met Anneke en Diana waar je al je vragen over de reis kunt stellen. Opgeven voor deze Zoom-meeting per mail: anneke.verweijen@yoga-saswitha.nl

Informatie en inschrijving

Deze reis is georganiseerd door de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte in samenwerking met Labrys Reizen, Postbus 1219, 6501 BE Nijmegen, www.labrysreizen.nl. Labrys is een ANVR/SGR-reisorganisatie en is aangesloten bij het Calamiteitenfonds.

Voor meer informatie over de reis kun je contact opnemen met:

Anneke Verweijen 06 46 26 39 63

Diana Plenckers 06 51 09 84 91

Dafne Oosten, Labrys Reizen 024 382 21 10

e-mail: do@labrysreizen.nl

Om je in te schrijven voor deze reis stuur je een e-mail naar diana.plenckers@yoga-saswitha.nl. Je ontvangt dan de link naar het digitale inschrijfformulier. Inschrijving geschiedt op volgorde van aanmelding en betaling tot uiterlijk 14 oktober 2024 voor de aangegeven reissom en zolang als het maximum aantal deelnemers nog niet is bereikt. Boeking na 14 oktober 2024 zijn uitsluitend op aanvraag in verband met reservering van internationale vluchten en hotels, en ook alleen als het maximum aantal deelnemers nog niet is bereikt. Voor boekingen na 14 oktober 2024 kan een extra toeslag worden berekend.



Indiareis 2025



Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

www.yoga-saswitha.nl