

Workshop en bijscholing

Deepening meditations

met Swami Vedantananda Saraswati



Data/tijd:

20 januari 2019 -

Antar Mouna

10 maart 2019 -

Ajapa Japa

van 10.00 tot 17.00 uur

Plaats: Yoga Sadhana –
Vlissingen

Kosten: € 95,00 incl.
water/thee en soep voor
de lunch

Info/opgave:

yoganidrateachertraining
@gmail.com
of bel naar 06 144 77 000

Lestaal: Engels

Deze workshops/bijscholingen geven deelnemers de mogelijkheid de meditatietechnieken '*Antar Mouna*' (Innerlijke stilte) en '*Ajapa Japa*' (meditatie op de mantra SO-HAM) te ervaren en te verdiepen.

Antar Mouna betekent innerlijke stilte. Dit is een techniek waarbij je het vermogen ontwikkelt om de geest en al zijn drukte te observeren. Op deze manier wordt de geest onze vriend en komt tot een punt van innerlijke stilte. ***Ajapa Japa*** is een techniek, die de ujjayi-adem gebruikt, de mantra van de adem So Ham en verschillende verbindingen in het lichaam gebruikt om de geest vast te houden en een staat van één puntigheid te bereiken, die kan leiden tot de staat van meditatie.

De dagen omvatten asana, pranayama, mudra, bandha en twee oefeningen van de bovengenoemde technieken per dag, één 's ochtends en één' s middags. Er zal enige theorie en discussie zijn over meditatie en zijn plaats in de yogapraktijk, en over de technieken zelf en eindigen met Yoga Nidra.