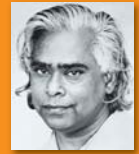


# SIVANANDA YOGA

10 en 11 januari, 2015



Swami Sivananda  
1887 – 1963



Swami Vishnudevananda  
1927 – 1993

# YOGA WEEKEND

Georganiseerd door de Internationale Sivananda Yoga Vedanta Centra



**Yogalessen,  
meditatie,  
lezingen**

Met

**Swami Jyotirmayananda**

directrice van het Sivananda Yoga Vedanta  
Centrum in Londen

**Rotterdam:**

zaterdag 10 januari 10u30 – 16u30

**Amsterdam:**

zondag 11 januari 10u30 – 16u30



**Sivananda Yoga  
Vedanta Centrum**

Opgericht in 1957 door Swami Vishnudevananda

45 – 51 Felsham Road, Londen SW15 1AZ

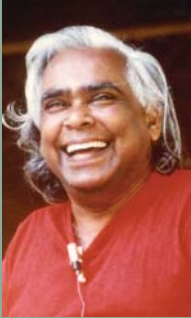
Tel: 00 44 8780 0160

E-mail: [holland@sivananda.net](mailto:holland@sivananda.net)

[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu) • [www.sivananda.co.uk](http://www.sivananda.co.uk)

# De Internationale Sivananda Yoga Vedanta Centra

*"Gezondheid is rijkdom, gemoedsrust is geluk. Yoga wijst de weg." Swami Vishnudevananda*



Swami Vishnudevananda

Swami Vishnudevananda richtte in 1957 de Internationale Sivananda Yoga Vedanta Centra op, een non-profit organisatie met centra in het hart van veel van de grote wereldsteden. Deze stadscentra stellen mensen in staat om yoga te beoefenen in hun dagelijkse leven. Swami Vishnudevananda vestigde ook verschillende ashrams (yoga retraites) in prachtige natuurlijke omgevingen rond de wereld, van de beboste bergen van Tirol, de uitgestrekte open vlaktes van de Loire Vallei tot de ongerepte stranden van Paradijs Eiland in de Bahama's. Hij ontwikkelde een yoga vakantie programma die mensen de mogelijkheid biedt om in een ashram yoga te ontdekken, genietend van een gezonde en ontspannen vakantie.

Als onderdeel van zijn visie voor wereldvrede onderwees Swami Vishnudevananda in 1969 de eerste Sivananda Yoga Docenten Opleiding in het Westen. Naast een uitgebreide studie van de yoga filosofie, psychologie en pedagogische onderwijstechnieken, richt het vierweekse residentiële programma zich op een intense persoonlijke beoefening van yoga en meditatie. Meer dan 34.000 afgestudeerden uit alle geledingen van de samenleving en uit alle continenten hebben de yoga leer van Swami Sivananda en Swami Vishnudevananda overgebracht naar hun eigen gemeenschappen.

## Programma Yoga Dag in Rotterdam **Zaterdag 10 januari 2015**

- 10u30 – 11u00** Welkom en inleiding in de basisprincipes van yoga  
**11u00 – 13u00** Yoga les "Verdieping van de ontspanningservaring in de yoga houdingen (asanas)"  
**13u00** Vegetarische lunch  
**14u30** Meditatie, mantra zang en lezing "De weg naar vrede: eenheid in verscheidenheid"  
**16u15** Thee

## Programma Yoga Dag in Amsterdam **Zondag 11 januari 2015**

- 10u30 – 11u00** Welkom en inleiding in de basisprincipes van yoga  
**11u00 – 13u00** Yoga les "Concentratie en beheersing van de ademhaling in de yoga houdingen (asanas)"  
**13u00** Vegetarische lunch  
**14u30** Meditatie, mantra zang en lezing "Yoga: de kunst van een vervuld en evenwichtig leven"  
**16u15** Thee

**Docente:** Swami Jyotirmayananda is directrice van het Sivananda Yoga Vedanta Centrum in Londen. Zij is een ervaren en bevoegen yoga docente.

### Locaties:

#### Rotterdam

Het programma in Rotterdam zal plaatsvinden in yogastudio Maas Yoga, Light Centre, Goudsesingel 184, 3011 KD Rotterdam. De ingang van het Gebouw Goudsesingel bevindt zich in de Kipstraat op de 4e verdieping, kamer 4.11.

#### Amsterdam

Het programma in Amsterdam zal plaatsvinden in Mirror Centre, Ter Gouwstraat 3, 1093 JX Amsterdam.



**Kosten:** De deelname voor de Yoga Dag in Rotterdam en in Amsterdam is 25 €. U kunt bij aankomst contant betalen. Gelieve gepast geld mee te nemen.

**Inschrijving:** Gelieve vooraf te reserveren door het sturen van een email naar [holland@sivananda.net](mailto:holland@sivananda.net). Vermeld uw naam, adres, e-mail adres, of u zich inschrijft voor het programma in Amsterdam of in Rotterdam en met hoeveel personen u deelneemt.

**Wat mee te nemen:** Gelieve uw eigen yogamat, meditatie kussen en deken mee te brengen.