

2. Een week Stilte en Meditatie in de oude abdij te Kortenberg



Van 8 augustus tot en met 12 augustus 2019 wordt er in [De Oude Abdij te Kortenberg](#) een week Stilte en Meditatie gegeven door Flor Stickens. De stilteperiode begint na het eerste middagmaal en eindigt bij het laatste middagmaal. Het programma, de relaxaties en de meditaties zijn geïnspireerd door de traditie van de Himâlaya's. De âsana's worden beoefend volgens de traditie van Viniyoga. Programma. ([uurrooster](#)). Prijs, verblijf in eenpersoonskamers met volpension inbegrepen : 570 euro. Het aantal deelnemers is beperkt.

Inschrijven en bijkomende informatie : 014 21 06 76 of flor.stickens@wanadoo.fr

Meer info op : <http://www.sevayoga.be/een-week-stilte-en-meditatie/>

Uurrooster

van	tot	activiteit
05.30		ontwaken met verinnerlijking (korte <i>yoga nidrâ</i>) en <i>âtma tattva avalokanam</i>
06.00	06.30	dagopening - <i>nâdîshodhanam</i> - meditatie
06.45	08.15	praktijk (losmakende oefeningen - <i>hatha</i> - 61 punten - ...)
08.30	09.30	ontbijt - digestief ademen
09.30	10.15	<i>intensieve japa (+ meditatie)</i>
10.15	10.45	pauze
10.45	11.15	meditatief wandelen
11.30	12.15	intensieve <i>nâdîshodhanam</i> en meditatie
12.30	14.00	middagmaal - digestief ademen - rust
14.00	15.00	fikse wandeling
15.00	15.30	opfrissen
15.30	15.45	pauze
15.45	16.35	<i>yoga nidrâ</i>
16.45	17.15	<i>japa (persoonlijke mantra) § meditatie</i>
17.30	17.45	<i>nâdîshodhanam</i> (û ronden) (§ meditatie)
18.00	19.00	avondmaal - digestieve ademhaling
19.15	20.00	lezing beluisteren
20.10	21.00	dagsluiting - <i>nâdîshodhanam</i> - meditatie