

IYD2019.txt

Internationale Yogadag: Vrijdag 21 juni 2019.

Wereldwijd wordt Yoga onder de aandacht gebracht en komen mensen samen om Yoga in de praktijk te brengen.

Ook in de aashram hebben we een rijk programma vanaf 18.30 uur.

Dan zal Narayana de Berghouding uitgebreid begeleiden, interessant voor zowel mensen die voor het eerst Yoga willen ontdekken als voor gevorderden.

Om 19.30 uur verzorgt Luc Bael een diepgaande Yoga Nidraa - ontspanning, waarna Jan De Smedt om 20 uur een lezing geeft over de Dualiteit alias 'de wet van Polariteit'.

We besluiten de avond met Satsang, kiertan en meditatie tot ongeveer 21.45 uur.
Dus welkom!