

## Kennismaking met de Satyânanda Kriyâ Yoga

Gebaseerd op de Tantra's heeft Swâmî Satyânanda een aantal praktische technieken onderwezen om de kwaliteit van je leven op alle vlakken te verbeteren. Hij noemde ze kriyâ's (acties) en vertelde erbij dat daarover niet veel hoefde gezegd te worden omdat de beoefening ervan voor zichzelf spreekt.

Het is een praktijk die van oudsher van leraar op leerling werd overgedragen, zonder veel documentatie of geschiedenis daarrond. Swâmî Satyânanda Sarasvatî ontving ze op subtiële wijze van zijn goeroe, Swâmî Shivânanda Sarasvatî.

De techniek heeft enige verwantschap met de Chinese Tai Chi Chuan omdat ze beide methodes zijn die tot meditatie leiden door het volmaakt in balans brengen van de fysieke, energetische en mentale lichamen. Ze maken alle twee gebruik van door aandacht geleide prânastromen over welbepaalde energetische paden in het lichaam.

In drie zaterdagvoormiddagen zal de basis gelegd worden voor het beoefenen van deze kriyâ's en zullen de eerste vier ervan aangeleerd en beoefend worden.

**De lesgever** is Flor Stickens

**De lessen gaan door op** volgende zaterdagvoormiddagen : **16 en 30 januari 2016 en 27 februari**, op de Postelsesteenweg 15 te 2400 Mol, van 09.00 t/m 12.00 uur.

**De kostprijs** voor deelneming bedraagt 90 euro voor de drie zaterdagvoormiddagen.

**Om in te schrijven** neem je contact op met Flor per e-post ([flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr)) of per telefoon (014 21 06 76).

## Kennismaking met de Satyânanda Kriyâ Yoga

Gebaseerd op de Tantra's heeft Swâmî Satyânanda een aantal praktische technieken onderwezen om de kwaliteit van je leven op alle vlakken te verbeteren. Hij noemde ze kriyâ's (acties) en vertelde erbij dat daarover niet veel hoefde gezegd te worden omdat de beoefening ervan voor zichzelf spreekt.

Het is een praktijk die van oudsher van leraar op leerling werd overgedragen, zonder veel documentatie of geschiedenis daarrond. Swâmî Satyânanda Sarasvatî ontving ze op subtiële wijze van zijn goeroe, Swâmî Shivânanda Sarasvatî.

De techniek heeft enige verwantschap met de Chinese Tai Chi Chuan omdat ze beide methodes zijn die tot meditatie leiden door het volmaakt in balans brengen van de fysieke, energetische en mentale lichamen. Ze maken alle twee gebruik van door aandacht geleide prânastromen over welbepaalde energetische paden in het lichaam.

In drie zaterdagvoormiddagen zal de basis gelegd worden voor het beoefenen van deze kriyâ's en zullen de eerste vier ervan aangeleerd en beoefend worden.

**De lesgever** is Flor Stickens

**De lessen gaan door op** volgende zaterdagvoormiddagen : **16 en 30 januari 2016 en 27 februari**, op de Postelsesteenweg 15 te 2400 Mol, van 09.00 t/m 12.00 uur.

**De kostprijs** voor deelneming bedraagt 90 euro voor de drie zaterdagvoormiddagen.

**Om in te schrijven** neem je contact op met Flor per e-post ([flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr)) of per telefoon (014 21 06 76).