

Yoga als Levensleer



In deze lessen online worden de basisbegrippen van de leer van yoga onderwezen. Deze omvatten onder meer de basisveronderstellingen waarvan deze leer uitgaat, die een bevrijdingsleer is, bedoeld om de mens volledig en definitief te bevrijden van alle vormen van lijden. Verder worden de voornaamste concepten uitgelegd die in de yoga leer gebruikt worden.

Het beeld dat deze leer schetst van de wereld en van de mens laat toe om een heel andere en ruimere kijk te krijgen op het leven en op het wezen van de mens. De inzichten die hierdoor verworven worden zullen de kwaliteit van je leven ongetwijfeld ten goede komen op alle vlakken.

Wie ben ik ? Hoe werkt mijn geest ? Waarom doe ik soms dingen die ik beter niet zou doen ?

Hoe kan ik mijn geest tot rust en helderheid brengen ?

Dit zijn maar enkele van de vragen waarop de inzichten van yoga als levensleer je een antwoord kunnen geven.

Bovendien zullen ze je meer begrip geven voor je eigen gedrag en het gedrag van anderen, meer vreugde en blijheid, minder stress, efficiënter handelen, betere relaties met je medemensen, meer begrip voor je eigen gebreken en voor die van anderen en meer...

De lessen worden gegeven door Flor Stickens, directeur en hoofddocent van de Vormingschool Viniyoga en Coördinator van Seva Yoga Kempen.

Plaats : Online.

Wanneer : op volgende maandagavonden, van 19.30 tot 21.00 uur : 18 en 25 januari 2021, 1, 8, 15 en 22 februari ; 1, 8, 15 en 22 maart.

Prijs : 150 euro voor de tien lessen van 1,5 uur.

Inschrijven kan via e-post naar info@sevayoga.be (bij voorkeur) of telefonisch op 014210676.