

# Grondbeginselen van Yoga als Levensleer

In deze lessen worden de basisbegrippen van de leer van yoga onderwezen. Zonder inzicht in deze grondbeginselen is het niet mogelijk om de basiswerken van yoga te begrijpen.

Deze grondbeginselen 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 Vormingsschool Viniyoga.

**Plaats** : in de yoga zaal van Rita, Postelsesteenweg 15, 2400 Mol.

**Wanneer** : op volgende zaterdagvoormiddagen, van 09.00 tot 12.00 uur : 18 februari ; 25 maart ; 29 april ; 13 mei en 10 juni.

Inschrijven kan via e-post naar [info@sevayoga.be](mailto:info@sevayoga.be) (bij voorkeur) of telefonisch op 014210676, te bevestigen door overschrijving van het lesgeld van 150 euro op rekening IBAN : BE86001125379650 van Flor Stickens, Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals.