

Lessenreeks over Yoga als Levensleer op basis van het tweede hoofdstuk van de Yogasūtra's van Patañjali !

Yoga als levensleer kan een reddingsboei zijn voor de moderne mens om een uitstekende levenskwaliteit te behouden in een wereld waarin men meer en meer te doen heeft op minder en minder tijd.

Inzicht in de functionele werking van de geest, in datgene wat aan de basis ligt van het menselijk lijden en in de middelen om daar iets aan te doen zijn hiervoor heel belangrijk.

In het tweede hoofdstuk van de Yoga Sūtra's wordt onder meer deze problematiek behandeld. Het is het hoofdstuk over de praktijk van yoga.

De tekst wordt je op een bevattelijke manier uiteengezet gedurende zes zaterdagvoormiddagen a rato van 1 per maand, met aanvang op 20/01/2018.

De lessen worden door Flor Stickens gegeven in de yoga zaal op de Postelsesteenweg 15, 2400 Mol, van 09.00 t/m 12.00 uur. De overige data zijn : 10/02, 24/03, 21/04, 26/05 en 09/06. Gemiste lessen kunnen privé ingehaald worden zonder meerprijs.

Men kan de studie van de sūtra's net zo goed beginnen met het tweede hoofdstuk als met het eerste. Het is de sādhana pāda, het hoofdstuk over de praktijk. In deze lessen worden de middelen van yoga behandeld : kriyā yoga en aṣṭāṅga yoga.

Er wordt ook een studie gemaakt van het probleem van het lijden dat yoga totaal en definitief wil oplossen. Uit de studie blijkt dat het middel om dit te doen de het achtledige yogapad is.

De onderdelen daarvan worden dan behandeld : yama (sociale gedragsregels), niyama (persoonlijke disciplines), āsana (yogahoudingen), prāṇāyāma (beheersing van energie via de adem), pratyāhāra (beheersing van de zintuigen), dhāraṇā (concentratie) en dhyāna (meditatie).

Om in te schrijven neem je contact op met de lesgever via de webstek, info@sevayoga.be of telefonisch 014 21 06 76.

Het lesgeld voor de zes voormiddagen en een degelijke documentatie bedraagt 200 euro.

Bij inschrijving wordt een voorschot gevraagd van 50 euro.