

Kundalini Yoga Retreat 9 t/m 13 oktober 2012

- Aanvang: Dinsdag 9 oktober om 15.00 uur
- Einde: Zaterdag 13 oktober om 11.00 uur

Dagelijks terugkerend programma (onder voorbehoud) *:

- sadhana: 5.00-7.30
- ontbijt: 8.00-9.00
- ochtendyoga: 9.30-11.00
- lunch: 12.30
- middagprogramma: 14.00-16.00/17.00
- diner: 17.30
- avondyoga 19.30-21.00

Onderdelen inhoudelijk:

Sadhana:

Sadhana is een dagelijkse discipline die in de Kundalini Yoga bij het krieken van de dag begint; Na het reciteren van een universele yogische text, volgt een yogaset om het lichaam te reinigen en voor te bereiden op meditatie. Deze meditatie beslaat het laatste uur van de sadhana en bestaat uit het chanten van mantras. Je begint de dag energiek, helder van geest en met een innerlijke rust waar je de hele dag profijt van hebt.

Ochtendyoga:

Yogales; de Kundalini Yogalessen hebben een min of meer vaste opbouw:

- lange diepe ademhaling en intunen met mantras
- warming-up en Kundalini Yogaset (fysieke oefeningen)
- diepe ontspanning
- meditatie
- uittunen
- kopje thee

Middagprogramma:

Yogaworkshop met een specifiek thema, zoals bv Yogic diet and lifestyle; de werking van Kundalini Yoga op gedachten, emoties en gedrag; Breathwalk in de natuur: een mooie meditatieve wandeling met gebruik van specifieke ademhaling, mantra en mudra (handpositie).

Avondyoga:

Yogales, zie ochtendyoga; de energie van de avondlessen zal rustiger zijn, ideaal om te ontspannen en je voor te bereiden op de nachtrust.

Individuele sessies:

Er bestaat de mogelijkheid een individuele yogatherapie sessie te boeken; deze is niet inbegrepen bij de programmaprijs. Vraag naar de mogelijkheden.

*De tijden voor de diverse programma onderdelen zijn afgestemd op een yogaritme van vroeg opstaan en vroeg naar bed gaan. Het staat een ieder vrij het hele programma te volgen of delen over te slaan en een eigen plan te trekken. Het ontbijt kan genuttigd worden tussen 8.00 en 9.00 uur.

Over Kundalini Yoga:

Kundalini Yoga en meditatie zoals onderwezen door Yogi Bhajan is een complete, veelzijdige en dynamische vorm van yoga met fysieke oefeningen, ademhalingstechnieken en het gebruik van mantra, mudra (handpositie) en meditatie. Het wordt ook wel de yoga van het bewustzijn en de ervaring genoemd. De effecten van KY zijn talloos en met regelmatige beoefening kunnen er snel resultaten behaald worden. Het is een uitstekende manier om meer balans te creëren tussen (in)spanning en ontspanning.

Deze vorm van yoga werkt fysiek sterk op het immuunsysteem en het klier- en zenuwstelsel; daarnaast verhoogt het je soepelheid en kracht. Door de meditaties (met gebruik van bv. ademhalingstechnieken of mantra) leer je jezelf te observeren; fysieke sensaties, gedachten (conditionering, aannames, (voor)oordelen), emoties en gewoontes. Je zult het verschil leren zien tussen degene die je geworden bent (persoonlijkheid) en wie je echt bent. Regelmatige meditatie brengt de geest tot rust, vermindert angstgevoelens en vergroot je intuïtie.

Bewustwording is een belangrijke stap in het proces van verandering. De kracht, discipline en intuïtie die je ontwikkelt kunnen je vervolgens in staat stellen verandering ook echt in gang te zetten en te gaan voor wat je écht wilt doen met je leven. Verandering is mooi, als het je in staat stelt om te groeien als mens. Acceptatie, van wie je bent, als persoonlijkheid en ziel, is misschien nog wel belangrijker. Ironisch genoeg is het vaak de acceptatie (ontspanning) die de ruimte creëert om verandering te laten plaatsvinden.

Kundalini Yoga is voor iedereen geschikt, op zijn of haar eigen niveau en manier. Je hoeft er niet lenig voor te zijn of een goede conditie voor te hebben. De inhoud van de lessen en workshops zullen worden afgestemd op en aangepast aan het niveau van de deelnemers, zodat er volledige aansluiting is bij waar een ieder "zit". De ervaring is bij Kundalini Yoga essentieel; geniet ervan, van de ontspanning, het plezier en de uitdaging!

"IT'S NOT LIFE THAT MATTERS, IT'S THE COURAGE YOU BRING TO IT" – YOGI BHAJAN

Over Mo Haan – Gecertificeerd KRI Level I Teacher

Geboeid en gemotiveerd door alles wat me raakt en waarover ik me verwonder, beweeg ik me door het leven. Vaak gaat dit over mensen, hun levensverhalen, hun drijfveren. Het (leren) benutten van je volledig potentieel, als mens, is mijn persoonlijke drijfveer. Kundalini Yoga geeft mij de tools om dit te kunnen verwezenlijken. Door meditatie bv, kwam de helderheid en het besluit mijn baan op te zeggen en professioneel verder te gaan als Kundalini Yogadocent en therapeut, in groepslessen en persoonlijke begeleiding.

In mijn benadering van mensen werk ik intuïtief en kijk ik vaker naar het proces dan de inhoud: het gaat er niet om wát er gebeurt, in jezelf (of je omgeving), maar hoe je je verhoudt tot je denkpatronen/overtuigingen, emoties en gedrag.

Ik ben o.a. opgeleid als holistisch counsellor met als specialisatie de ervarings- en lichaamsgerichte therapie. Verder heb ik veel ervaring met Chi Kung, Vipassanameditatie en massage. Tijdens het schrijven van mijn eindschrijftje over lichamelijke en geestelijke bewustwording kwam ik bij Kundalini Yoga terecht. Het sloeg meteen aan en dat doet het nog steeds, telkens weer op een andere manier. Ik kan oprecht zeggen dat het een transformerende ervaring is, die ik graag aan anderen wil doorgeven!