

Geplande lessen, cursussen en workshops

PER-NESER

www.per-neser.org



2017

Alle data van **de wekelijkse lessen yoga (beginners, gevorderden op maat) in groep 2016-2017** zie

<http://per-neser.org/onewebmedia/Data%20lessen%20yoga%20in%20groep.pdf>

12/1 Meditatie volle maan (20u45-22u) (vrije bijdrage)

14/1 Start cursus 3-delig: Basis Âyurveda (135€) (Data: 14/1 + 28/1 + 18/2 (18u-21u30))

15/1 Start Wiel v/h Jaar 9-delig: Intensieve Groeigroep (1x/maand) (300€) (VOLZET)

Data: 15/1 + 19/2 + 19/3 + 7/5 + 11/6 + 10/9 + 8/10 + 12/11 + 17/12 (14-17u30)

21/1 Workshop Basis Relaxatie, Mindfulness en Meditatie (50€) (14u-18u)

21/1 Live Shamanic Soundhealing (20u-21u30) (15€) (externe lesgever)

25/1 **Gratis proefles yoga Beginners (18u20-19u50) [inschrijving](#) verplicht (!)**

30/1 **Gratis proefles yoga Beginners (20u15-21u45) [inschrijving](#) verplicht (!)**

01/2 en 6/2 Start Yoga Beginners 18-weeken (115€)

03/2 Vervolg Yoga op Maat 18-weeken (16u30-17u45) (150€)

11/2 + 12/2 Weekend Herbronningsweekend (160€ of kan ook per dag gevolgd worden = 90€)

11/2 Meditatie volle maan (20u45 - 22u) (vrije bijdrage)

11/3 Workshop Basis Relaxatie, Mindfulness en Meditatie (50€) (14u-18u)

12/3 Meditatie volle maan (20u45 - 22u) (vrije bijdrage)

18/3 Live Shamanic Soundhealing (15€) (externe lesgever)

25/3 + 26/3 Weekend Herbronningsweekend (160€ of kan ook per dag gevolgd worden = 90€)

11/4 Meditatie volle maan (20u45 - 22u) (vrije bijdrage)

22/4 Start cursus Basis Yogafilosofie, het Achtvoudige Pad (135€)

- Data: 22/4 + 13/5 + 10/6 (18u-21u30)

- De meeste mensen hebben een vaag begrip van wat Yoga in wezen is. Voor velen is het een soort gymnastiek en heeft het ook iets te maken met ademen en relaxatie, misschien zelfs met meditatie. Maar Yoga is veel meer dan dat, het is een complete levensleer die een progressieve verbetering van de levenskwaliteit beoogt, tot aan de volledige bevrijding van elke vorm van lijden. Eerst dienen we hiervoor Inzicht te verwerven; inzicht in ons lijden leidt tot het ontwikkelen van Zelfkennis.

Dit is vanzelfsprekend een geleidelijk en diepgaand proces waarbij stilstaan en de tijd nemen voor bewuste reflectie en oefening belangrijk is. Zelfkennis is nodig om te komen tot Zelfrealisatie. Door het ontdekken van onze Ware Aard ontdekken we wat we in wezen zijn. Deze ware Aard wordt samengevat met de woorden "Sat, Chit, Ânanda." - Zijn, Bewustzijn en Zaligheid (Bliss). Dit zijn eveneens de kenmerken van het Absolute. Wie de staat van Yoga bereikt heeft, beschikt over een heldere, onverstoorbare geest en is gevestigd in zijn Ware Aard. Het pad van yoga om tot deze staat te komen noemt men het Achtvoudige Pad.

1. De Yama's geven een meer bewuste en zuivere levenshouding naar de buitenwereld toe
2. De Niyama's realiseren je in zuiverheid, tevredenheid, inspanning, zelfstudie en overgave
3. De Âsana's (yogahoudingen) en
4. Prânayâma (technieken ter expansie van Prâna) sterken en zuiveren het lichaam, de levenskracht en maken de geest helder en éénpuntig
5. Zodra de geest de aandacht naar binnen richt, kunnen de zintuigen beheersd worden (Pratyâhâra) zodat ook zij niet langer voor afleiding zorgen.
6. Zo ontstaat er Concentratie (Dhârana) op een welbepaald object.
7. Eens die concentratie ononderbroken kan blijven, spreken we van Meditatie (Dhyâna). Er is dan enkel nog de waarnemer en het object van waarneming.
8. Wanneer de waarnemer ook zichzelf vergeet en er enkel in de geest nog het object van waarneming rest, spreken we van éénwording (Samâdhi).

06/5 Workshop Basis Relaxatie, Mindfulness en Meditatie (50€) (14u-18u)

10/5 Meditatie volle maan (UITZONDERLIJK enkel voor gevorderden woensdagavond, eerst die avond groepsles 20u15-21u30)

20/5 + 21/5 Weekend Herbronningsweekend (160€ of kan ook per dag gevolgd worden = 90€)

27/5 Live Shamanic Soundhealing (15€) (externe lesgever)

09/6 Meditatie volle maan (20u45 - 22u) (vrije bijdrage)

21/6 Internationale yogadag, **gratis proefles** (18u20 - 19u50) inschrijving verplicht (!)

30/8 **Gratis proefles yoga Beginners** (18u20 - 19u50) inschrijving verplicht (!)

04/9 **Gratis proefles yoga Beginners** (20u15 - 21u45) inschrijving verplicht (!)

Blijf op de hoogte van alle cursussen

[Abonneer je op de nieuwsbrief](#)

Stuur een mailtje met onderwerp 'nieuwsbrief' naar info@per-neser.org

En/of

Like de Facebookpagina <https://www.facebook.com/events/>