

YOGALESSEN IN GROEP LESDATA 2020 februari tot juni

2020 BEGINNERS			2020 GEVORDERDEN				
	MAANDAG 20u15 - 21u45	WOENSDAG 18u20 - 19u50		MAANDAG 18u20 - 19u50	WOENSDAG 20u15 - 21u45	VRIJDAG 19u30 - 21u00	
B1	3-feb 10-feb	5-feb 12-feb	G7	3-feb 10-feb 17-feb	5-feb 12-feb 19-feb	7-feb 14-mrt 21-mrt	
B2	17-feb	19-feb	KROKUSVAKANTIE GEEN LES VAN 24/02/2020-01/03/2020				
B3	2-mrt 9-mrt 16-mrt	4-mrt 11-mrt 18-mrt	G8	2-mrt 9-mrt 16-mrt	4-mrt 11-mrt 18-mrt	6-mrt 13-mrt 20-mrt	
B4	23-mrt 30-mrt	25-mrt 1-apr	G9	23-mrt 30-mrt	25-mrt 1-apr	27-mrt 3-apr	
PAASVAKANTIE GEEN LES VAN 06/04/2020-19/04/2020							
B5	20-apr 27-apr	22-apr 29-apr	G10	20-apr 27-apr	22-apr 29-apr	24-apr 1-mei geen les (Dag Arbeid)	
B6	4-mei 11-mei	6-mei 13-mei geen les! (retraite)	G11	4-mei 11-mei	6-mei 13-mei geen les! (retraite)	8-mei 15-mei geen les! (retraite)	
B7	18-mei 25-mei	20-mei 27-mei	G12	18-mei 25-mei	20-mei 27-mei	22-mei geen les! (Hemelvaart) 29-mei	
B8	1-jun geen les! (Pinkstermaandag)	3-jun	1-jun geen les! (Pinkstermaandag)				5-jun
B9	8-jun 15-jun (speciale les, kom liefst beide dagen)	10-jun 17-jun	G12	8-jun 15-jun	10-jun 17-jun	12-jun 19-jun	
GROTE VAKANTIE: Er zullen zomerlessen gegeven worden, finale dagen en data ontvang je tegen het einde van het schooljaar							

Resterende DATA schooljaar 2020 Stiltemeditatie in groep volgens de traditie van de Himālaya's.

The full moon meditations are an opportunity for us to come together in connecting with the universal mind-field. When all sit together at the same time even in different parts of the world, they connect to the Universal Guru mind and generate a strong field, like so many magnets being joined together and forming a much stronger magnet; the strength of each then equals the combined strength of all. Go into your silence; with purified heart and mind receive the blessings of the Lineage.

MAANDAG 09 MAART 2020 van 21 u tot 22u zit je zelf thuis gezien het dan hier een les beginners is.

WOENSDAG 8 APRIL 2020 van 21 u tot 22u zit je zelf thuis gezien het dan Paasvakantie is.

DONDERDAG 7 MEI 2020 van 20u tot 22u

We starten met specifieke losmakende oefeningen, incl die voor het gelaat gevolgd door reciteren (of luisteren naar) + nāḍī śodhana prāṇāyāma volgens de traditie van de Himālaya's.

Vervolgens wordt de verinnerlijking begeleid en zitten we in stilte tot 22u. Je kan ook gebruik maken van een stoel of zitbankje. Na afloop is er thee en kan je nog vragen stellen.

Er wordt een vrije bijdrage gevraagd (richtprijs 8€). Deze gaat op het einde van het schooljaar naar een goed doel. Verwittig tijdig indien je deelneemt info@per-neser.org (!)

VRIJDAG 05 JUNI 2020 van 21u tot 22u, aansluitend op de les van de gevorderden. Je volgt bij voorkeur deze les van 19u30 tot 21u. Dit is een ideale voorbereiding op de meditatie.

Wie de les niet kan bijwonen, wacht buiten in stilte tot de deur opengaat. De maan is vol die dag om 21u12.

Volgende data kan je ook alvast noteren: JUL 05 - AUG 03 - SEPT 02 - OCT 01 - OCT 31 - NOV 30 - DEC 3