

Iyengar Yoga Haarlem

Satsang met Swami Ma Tripurashakti Bharata, Vrijdag 24 April, 19:00 – 21:00

Self-awareness: Vanavond zul je gaan ervaren hoe je verschillende aspecten uit Yoga, die in de eerste plaats misschien alleen maar filosofie lijken, kunt toevoegen aan je al bestaande practice. Dit brengt een verdieping in je practice van asanas, ontspanning, pranayama, en meditatie.

Eerst zullen verschillende aspecten van de Yoga filosofie zoals gunas, avidya, manas, ahamkara, buddi en karma besproken worden, zodat je deze concepten beter gaat begrijpen. Met een korte practice sessie gaan we deze concepten gelijk praktisch ervaren, zodat deze begrippen tot leven komen. Zodat je persoonlijke ervaringen opdoet rondom deze aspecten van Yoga en je ze daardoor echt begint te herkennen, begrijpen, en toepassen. Op deze manier kan je hele leven een leven van meditatie worden. Een leven waarin elke beweging een asana wordt. Een leven waarin elk moment een moment van volledige aandacht wordt waarin je leert om langzaam te groeien naar KONSTANT BEWUSTZIEN! Karma, Jnana, Bhakti, Raja en Hatha Yoga werken samen als vijf aspecten binnenin één Yoga die je leiden naar de staat van Yoga, Union, Zelf-realizatie... een staat van LIEFDE, JOY en VRIJHEID!"

Cost: donatie based