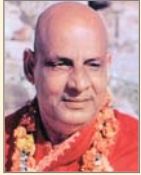
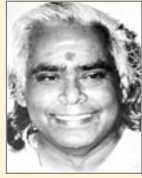


## Yoga Meesters



**Swami Sivananda  
(1887-1963)**

Een grote wijze en yogi vanuit India en de inspiratie achter de internationale Sivananda Yoga Vedanta Centra. Swami Sivananda was vele jaren als arts werkzaam voordat hij afstand deed van het wereldse leven. Hij leefde meer dan 30 jaar als een asceet in Rishikesh, gelegen aan de oevers van de Ganges in de uitlopers van de Himalaya. Daar vestigde hij de "Divine Life Society" en trainde een hele generatie van erkende yoga meesters. Hij schreef meer dan 200 boeken en zijn leringen blijven een bron van inspiratie voor mensen over de hele wereld.



**Swami Vishnudevananda  
(1927-1993)**

Een wereldberoemde autoriteit op het gebied van yoga. Hij werd door zijn leraar Swami Sivananda naar het Westen gestuurd waar hij de internationale Sivananda Yoga Vedanta Centra oprichtte in 1957. Hij was een onvermoeibare activist voor wereldvrede, een hoog aangeschreven meester op het gebied van Hatha en Raja Yoga en auteur van de klassiekers "De volledige, geïllustreerde boek van Yoga" en "Meditatie en mantra's".

*"Wees behulpzaam, heb lief, geef, reinig, mediteer, verwerkelijk."* Swami Sivananda  
*"Gezondheid is rijkdom, gemoedsrust is geluk. Yoga wijst de weg."* Swami Vishnudevananda

### Bijdrage

De deelname voor de Yoga Dag in Rotterdam en in Den Haag is 45 € per dag. U kunt bij aankomst contant betalen. Gelieve gepast geld mee te nemen.

### Inschrijving

Gelieve vooraf te reserveren door het sturen van een email naar [swj@sivananda.net](mailto:swj@sivananda.net). Vermeld uw naam, adres, e-mail adres, of u zich inschrijft voor het programma in Rotterdam en/of Den Haag en met hoeveel personen u deelneemt.

### Wat mee te nemen

Breng voor het programma in Den Haag uw eigen yogamat, meditatie kussen en deken mee. Er is in wijkcentrum De Hyacinth geen enkel yoga materiaal beschikbaar.

In het Bhakti Yoga Center in Rotterdam zijn slechts een beperkt aantal yogamatten, meditatie kussens en dekens beschikbaar. Als u uw eigen materiaal heeft, gelieve dit mee te nemen.



# Yoga Weekend

26 en 27 januari, 2019

Georganiseerd door de Internationale Sivananda Yoga Vedanta Centra

**Rotterdam:** zaterdag 26 januari 10u30 – 19u30

**Den Haag:** zondag 27 januari 10u30 – 19u30



Voor meer informatie kunt u contact opnemen met :

**Sivananda Yoga Vedanta Centrum**

Opgericht in 1957 door Swami Vishnudevananda

45 – 51 Felsham Road  
SW15 1AZ Londen  
Verenigd Koninkrijk

Tel : 00 44 20 8780 0160

email: [london@sivananda.net](mailto:london@sivananda.net)

[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

[www.sivanandalondon.org](http://www.sivanandalondon.org)



**Sivananda Yoga Vedanta Centrum**

Opgericht in 1957 door Swami Vishnudevananda

45 – 51 Felsham Road, SW15 1AZ Londen

Tel: 00 44 20 8780 0160 • email: [london@sivananda.net](mailto:london@sivananda.net)

[www.sivanandalondon.org](http://www.sivanandalondon.org) • [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

*Tap the Source*

# De International Sivananda Yoga Vedanta Centra



Swami Vishnudevananda

Swami Vishnudevananda richtte in 1957 de Internationale Sivananda Yoga Vedanta Centra op, een non-profit organisatie met centra in het hart van veel van de grote wereldsteden. Deze centra stellen mensen in staat om yoga te leren in hun alledaagse leven.

Swami Vishnudevananda vestigde ook verschillende ashrams (yoga retraites) in prachtige natuurlijke omgevingen rond de wereld, van de beboste bergen van Tirol, de uitgestrekte open vlaktes van de Loire-vallei tot de ongerepte stranden van Paradijs Eiland in de Bahama's. Hij ontwikkelde een yoga vakantie programma die mensen de mogelijkheid biedt om in een ashram yoga te leren, terwijl zij genieten van een gezonde en ontspannen vakantie.

## Yoga Dag in Rotterdam zaterdag 26 januari van 10u30 tot 19u30

- 10u30** Welkom
- 11u00** Yoga les "Van fysieke ontspanning naar spirituele ontspanning"
- 13u00** Vegetarische lunch
- 14u30** Workshop "Positieve gedachten: kies voor een leven vanuit vreugde"
- 15u30** Thee
- 16u00** Yoga les "Een flexibele rug – de sleutel tot gezondheid"
- 18h00** Meditatie, mantra zingen en lezing "Open het hart door mantra zingen"



### Locatie

Het programma in Rotterdam zal plaatsvinden in Stichting Bhakti Yoga Center, Sigrid Undsetweg 300, 3069 BV Rotterdam Ommoord.

### Parkeren

Parkeren is gratis in de directe omgeving rond het Bhakti Yoga Center.

### Openbaar vervoer

Vanaf Rotterdam centraal station neemt u metro E richting Slinge. Stap uit bij halte Beurs, dit is de tweede halte. Vanaf station Beurs neemt u vervolgens metro B richting Nesseland en stapt u uit bij halte Hesseplaats, deze metro reis duurt 20 minutes. Vanaf daar is het 2 minuten lopen naar het Bhakti Yoga Center.

Als onderdeel van zijn visie voor wereldvrede onderwees Swami Vishnudevananda in 1969 de eerste Sivananda Yoga Docenten Opleiding in het Westen. Naast een uitgebreide studie van de yoga filosofie, psychologie en pedagogische onderwijstechnieken, richt het vierweekse residentiële programma zich op een intense persoonlijke beoefening van yoga en meditatie. Meer dan 43.000 afgestudeerden uit alle geledingen van de samenleving en uit alle continenten hebben de yoga leer van Swami Sivananda en Swami Vishnudevananda teruggebracht naar hun eigen gemeenschappen.



## Docenten

### Swami Jyotirmayananda

Swami Jyotirmayananda is directrice van het Sivananda Yoga Vedanta Centrum in Londen. Zij is een ervaren docente die het yoga onderricht deelt met inzicht, creativiteit en vreugde. Zij onderwijst sinds vele jaren in de Yoga Docenten Opleidingen.

## Yoga Dag in Den Haag zondag 27 januari van 10u30 tot 19u30

- 10u30** Welkom
- 11u00** Yoga les "De meditatieve yoga ervaring"
- 13u00** Vegetarische lunch
- 14u30** Workshop "Yoga psychologie: de weg naar stralende geestelijke gezondheid"
- 15u30** Thee
- 16u00** Yoga les "Accent op pranayama (ademhalingsoefeningen) en variaties in de schouderstand"
- 18h00** Meditatie, mantra zingen en lezing "Bhakti yoga, de zoete nectar des levens"



### Locatie

Het programma in Den Haag zal plaatsvinden in wijkcentrum De Hyacinth, Annemoonstraat 25, 2565 DD Den Haag.

### Parkeren

Parkeren is gratis tot 17h00. Van 17h00 – 21h00 is het betaald parkeren en wel € 1,70 per uur.

### Openbaar vervoer

Vanaf Den Haag centraal station neemt u tram 3 richting Den Haag Loosduinen. Stap uit bij halte Azaleaplein, deze tramreis duurt 15 minutes. Vanaf daar is het 5 minuten lopen naar wijkcentrum De Hyacinth.