



YOGARETRAITE VELUWE

Ervaar op een diep niveau de vedische yoga en leer in de praktijk te leven met aandacht tijdens de meerdaagse yogaretraite op de Veluwe.

OVER HET YOGARETRAITE OP DE VELUWE

Yoga is een prachtige leer met aandacht voor lichaam, geest, hart en ziel. Het maandelijkse yogaretraite op de Veluwe laat je de verschillende aspecten van de leer zien op een plek die weinig aan de verbeelding overlaat: ashram Sada Shiva Dham, in de bosrijke omgeving van de Veluwe. Je krijgt kans om deel te nemen aan het kloosterleven en het dagritme te ervaren. Zeer bijzonder is bijvoorbeeld de vuurceremonie.

WAAROM MEEGAAN?

Natuur, gezond eten en activiteiten: de yogaretraite is een ideale mogelijkheid om te ontspannen. Ook is het een kans om jezelf beter te leren kennen. Door het dagritme en de activiteiten is er gelegenheid voor waardevolle momenten van reflectie.



HOOGTEPUNTEN

- Dagelijks yoga (pranayama, asanas) en meditatie
- Vegetarische maaltijden
- Deelname aan kloosterleven en -rituelen
- Aandacht in het nu, in een bosrijke omgeving



BEZIELEN

Batavierenstraat 15-35
3014 JH Rotterdam
010 - 71 42 457



BEZIELEN

Ga je mee? www.bezielen.nl